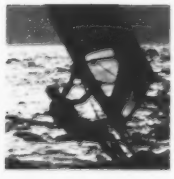
Ontario

VIE ACTIVE 2010

PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ONTARIO

Guide à l'intention des collectivités



Ministère de la Promotion de la santé

106-07436

MESSAGE DE L'HONORABLE JIM WATSON, MINISTRE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ

En tant que ministre de la Promotion de la santé, je suis heureux de la publication du Plan de promotion de l'activité physique : Guide à l'intention des collectivités, qui est un volet de la stratégie *VIE ACTIVE 2010* de mon ministère.

VIE ACTIVE 2010 est la stratégie en matière de sport et d'activité physique de l'Ontario. Conçue en consultation avec des chefs de file dans le domaine du sport et des loisirs de toute la province, *VIE ACTIVE 2010* propose un programme ambitieux. Cette composante du programme vise à aider les collectivités à offrir des programmes d'activité sportive et physique de qualité à l'échelle locale. La planification communautaire locale est la pierre angulaire de toute prestation de programmes réussie.

Les collectivités sont les mieux placées pour identifier et satisfaire les besoins de leurs citoyennes et citoyens, en particulier lorsqu'il s'agit d'offrir des services récréatifs. La collaboration entre les responsables de la santé publique, le personnel enseignant, les dirigeants du secteur des loisirs, les entraîneurs, les parents et d'autres bénévoles intéressés permettra de renforcer le programme d'activité sportive et physique à l'échelon communautaire.

La participation aux activités sportives et physiques débouche sur l'amélioration de la qualité de vie. Alors que nous nous efforçons d'améliorer l'état de santé de tous les Ontariens et Ontariennes, je suis convaincu que l'activité physique et la participation au sport joueront un rôle clé en matière d'amélioration de la qualité de vie future en Ontario.

J'espère que vous trouverez ce guide utile. Je compte collaborer avec tous les intervenants du secteur des sports et des loisirs.

Cordialement,

Jim Watson,
Ministre

Ontario

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE UN : INTRODUCTION

Objet de ce guide 8

VIE ACTIVE2010 8

Pourquoi nous faut-il un plan? 9

Lies cinq éléments clefs d'un bon plan de promotion de l'activité physique 11

Les principales ressources pour votre plan de promotion de l'activité physique 14

PARTIE DEUX : LE PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La préparation de votre plan de promotion de l'activité physique 16

Phase un : Les préparatifs 20

Phase deux : La mise au point du plan 46

Phase trois : Le suivi des résultats 54

PARTIE TROIS : RESSOURCES

Études de cas sur les campagnes de promotion de l'activité physique 70

Techniques de consultation communautaire 78

Définition des paramètres du Plan de promotion de l'activité physique 82

Analyse documentaire relative aux facteurs qui jouent sur les programmes d'intervention 88

Bibliographie et sites Web sources de plus amples renseignements 94

PARTIE UN : INTRODUCTION

OBJET DE CE GUIDE

Ce guide a pour objet d'aider votre collectivité à se doter d'un plan d'action pour promouvoir l'activité physique. Il peut être utilisé par un seul organisme, comme par exemple votre service des parcs et des loisirs. Ceci étant dit, votre plan de promotion de l'activité physique sera vraisemblablement plus efficace s'il est le résultat de la concertation d'un vaste éventail d'organismes, tels que le bureau de santé publique, les conseils de l'éducation, les YW/YWCA et d'autres qui s'intéressent à la promotion de l'activité physique et à la santé des collectivités. Ce guide s'adresse à un groupe de représentantes et de représentants d'organismes communautaires constitués en comité en vue d'entreprendre, ensemble, la mise au point d'un plan de promotion de l'activité physique.

Ce guide se divise en trois parties :

Partie un : Introduction

> Explique la nécessité d'adopter des plans de promotion de l'activité physique en Ontario et décrit aussi bien les initiatives provinciales qui appuieront la mise en œuvre de ces plans que les éléments à la clef d'un plan qui porte fruit.

Partie deux : Le plan de promotion de l'activité physique

> Décrit les trois étapes de l'élaboration d'un plan de promotion de l'activité physique, de même que la marche à suivre, pas à pas, en vue d'élaborer un tel plan pour votre collectivité.

Partie trois : Ressources

> Fournit des renseignements additionnels et des outils susceptibles de vous aider à élaborer votre propre plan.

Ce guide, de portée très générale, pourra s'avérer utile pour toutes les collectivités ontariennes, quels que soient leurs objectifs, leurs caractéristiques ou les moyens à leur disposition. Votre collectivité pourra adapter les étapes du processus qu'il propose en fonction de sa situation particulière, qui ne nécessitera peut-être pas le recours à l'ensemble des outils et des ressources inclus ci-après. L'usage que vous ferez de ce guide, qui propose par ailleurs un processus de planification très complet et détaillé, sera fonction de l'envergure du projet que vous entreprendrez.

VIE ACTIVE2010[1]

VIE ACTIVE2010 est une initiative de grande portée visant à favoriser la pratique du sport et de l'activité physique partout en Ontario. Elle englobe la stratégie de promotion du sport et la stratégie de promotion de l'activité physique qui, ensemble, visent l'expansion du sport amateur et la multiplication des activités susceptibles d'inciter les Ontariennes et les Ontariens à faire plus d'exercice.

[1] Pour de plus amples renseignements, voir la publication du ministère de la Promotion de la santé, *VIE ACTIVE 2010 - Stratégie en matière du sport et de l'activité physique de l'Ontario.*

Les buts de *VIE ACTIVE2010* sont les suivants :

> créer des occasions pour les Ontariennes et les Ontariens de pratiquer des activités sportives de qualité;
> multiplier les occasions pour les Ontariennes et les Ontariens de pratiquer une activité physique quotidienne;
> accroître le nombre d'Ontariennes et d'Ontariens qui apprécient et pratiquent le sport et d'autres formes d'activité physique, et qui les considèrent comme une partie intégrante et essentielle de la vie en Ontario.

Les objectifs de *VIE ACTIVE2010* sont les suivants :

> faire passer de 48 pour 100 à 55 pour 100 d'ici 2010 la proportion de la population qui fait régulièrement une activité physique;
> mettre en œuvre la stratégie de promotion du sport, en collaboration avec les intervenants du secteur;
> favoriser le développement du sport d'ici aux Jeux Olympiques de 2010;
> orienter les ressources du gouvernement de manière à renforcer le secteur du sport, de l'activité physique et des loisirs.

Les solutions pour atteindre ces buts et objectifs sont :

> le renforcement et l'expansion des moyens dont disposent tous les secteurs qui participent à l'organisation d'activités sportives et d'autres occasions d'activité physique;
> l'élimination des obstacles à la participation à ces activités et la création de milieux propices à cette participation;
> la sensibilisation du public aux bienfaits de l'activité physique pour la santé et la promotion de ces bienfaits afin d'inciter les gens à devenir plus actifs;
> la coordination des efforts de tous les ministères qui contribuent à la mise en œuvre du plan.

Selon la stratégie de promotion du sport, les champs d'action seront principalement l'atteinte de l'excellence au niveau des activités sportives et des autres formes d'activité physique, de même que le renforcement des capacités, des interactions et des niveaux de participation liés à ces activités. La stratégie de promotion de l'activité physique visera à améliorer les occasions d'activité physique à l'échelle communautaire, grâce à des plans élaborés localement qui seront axés sur les populations insuffisamment desservies et qui appuieront l'aménagement de milieux sécuritaires, où seront organisées des activités à prix abordable.

Soucieux d'assurer la réussite de l'initiative *VIE ACTIVE2010*, le gouvernement de l'Ontario investira 5 millions de dollars par année pour mieux sensibiliser les Ontariennes et les Ontariens aux bienfaits de l'activité physique et pour les motiver à bouger; le financement total qu'il consacre au secteur des sports et des loisirs dépassera désormais 20 millions de dollars par année.

POURQUOI NOUS FAUT-IL UN PLAN?

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont bien connus. Il suffit de 30 minutes d'activité physique tous les jours ou presque pour rester en forme et prévenir la maladie. La plupart des Ontariennes et des Ontariens ne font toutefois pas assez d'activité physique pour en retirer ces bienfaits. Selon les statistiques récentes :

- 48 pour 100 seulement des Ontariennes et des Ontariens adultes font régulièrement une activité physique (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie/ICRCPMV, 2004);
- en 2003, l'Ontario comptait près de 50 pour 100 d'adultes obèses (rapport du ministère de la Santé et des Soins de longue durée);
- seulement 21 pour 100 des enfants canadiens font assez d'exercice par jour pour satisfaire aux lignes directrices internationales visant un optimum de croissance et de développement (ICRCPMV, 2005);
- 56 pour 100 des jeunes de 12 à 19 ans sont inactifs (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2000-2001) et bon nombre de garçons et de filles cessent de faire du sport à l'adolescence;
- les hommes sont généralement plus actifs que les femmes et, à l'adolescence, les garçons sont deux fois plus nombreux que les filles à être suffisamment actifs pour répondre aux lignes directrices internationales visant un optimum de croissance et de développement (ICRCPMV, 2004).

Voici quelques-unes des retombées immédiates et futures de cet état de fait :

- 15 pour 100 de la population ontarienne de plus de 18 ans est obèse, et 33 pour 100 a un surplus de poids (Statistique Canada, 2003);
- au Canada, le nombre d'enfants ayant un excédent de poids a doublé et celui des enfants obèses a triplé en 15 ans (Tremblay et Willms, 2000);
- l'inactivité physique de la population coûte chaque année 1,8 milliard de dollars au système de santé ontarien (Katzmarzyk, 2003).Chose rassurante néanmoins, c'est qu'il y a lieu de penser que les Ontariennes et les Ontariens réagiront bien à un plan de promotion de l'activité physique :
- 52 pour 100 de la population ontarienne âgée de 15 ans et plus dit avoir l'intention de mener une vie active (Sondage indicateur de l'activité physique en 2002);
- 49 pour 100 de la population ontarienne âgée de 15 ans et plus est certaine de pouvoir faire 30 minutes d'activité physique de moyenne intensité un jour sur deux (Sondage indicateur de l'activité physique en 2002);
- 65 pour 100 des adultes de l'Ontario estiment être entièrement ou moyennement libres de choisir de faire de l'activité physique (Sondage indicateur de l'activité physique en 2002);
- 46 pour 100 des jeunes canadiens de 6 à 17 ans aiment beaucoup leurs cours d'éducation physique (Sondage indicateur de l'activité physique en 2002);
- 52 pour 100 des jeunes canadiens de 6 à 17 ans font assez d'exercice par l'intermédiaire de leurs cours d'éducation physique (Sondage indicateur de l'activité physique en 2002).

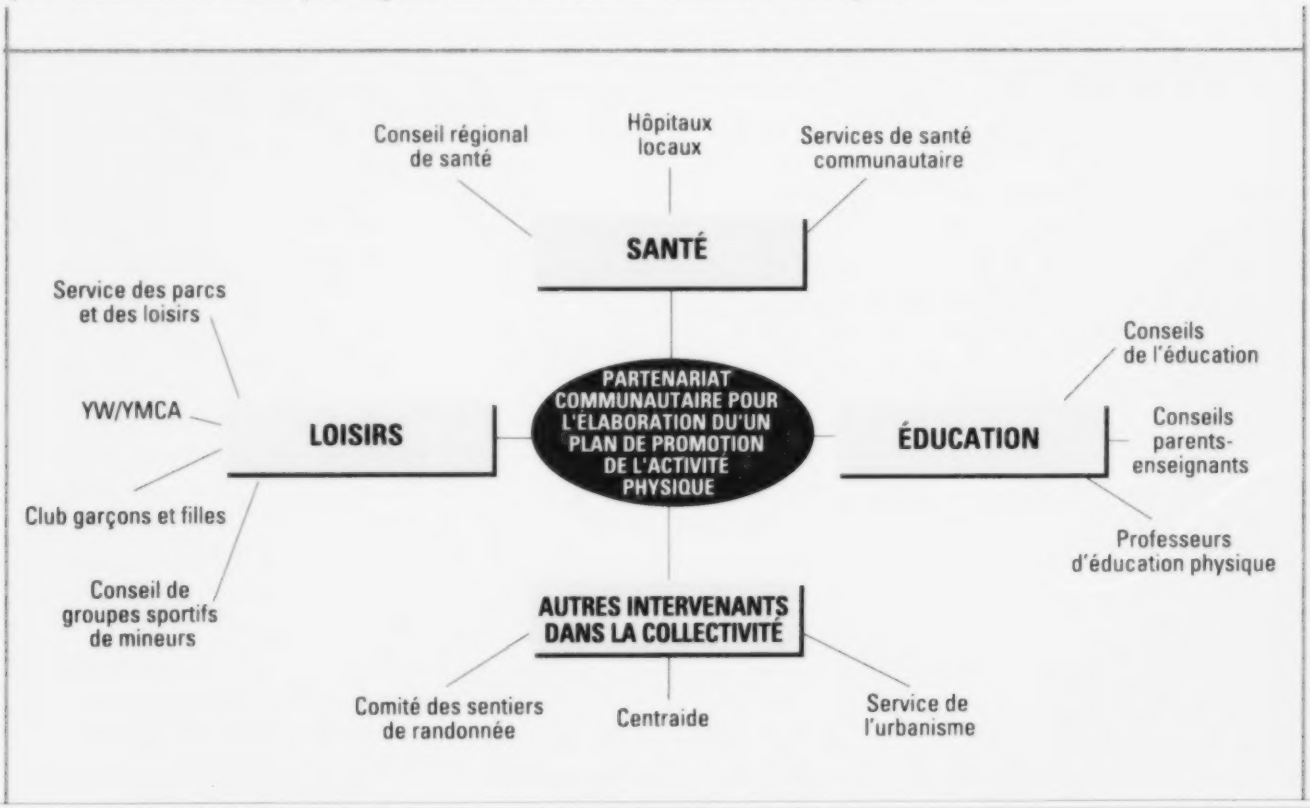
Le but que tout plan de promotion de l'activité physique doit donc atteindre est de faire en sorte que les Ontariennes et les Ontariens agissent suivant leurs convictions et leurs intentions et pour cela, il doit leur apporter les encouragements et le soutien nécessaires pour favoriser leur activité physique.

LES CINQ ÉLÉMENTS CLEFS D'UN BON PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il n'existe pas de modèle parfait d'un plan de promotion de l'activité physique. Le plan que votre collectivité adoptera pourra être très différent de celui d'une collectivité voisine. Ce guide vous présentera les différentes étapes de l'élaboration d'un plan, mais le produit fini sera fonction des décisions prises dans votre collectivité par votre comité de planification. Quoi qu'il en soit, les plans de promotion de l'activité physique qui donnent les meilleurs résultats ont tous en commun certains éléments clefs. Ces éléments clefs font partie du processus de planification esquissé ci-après.

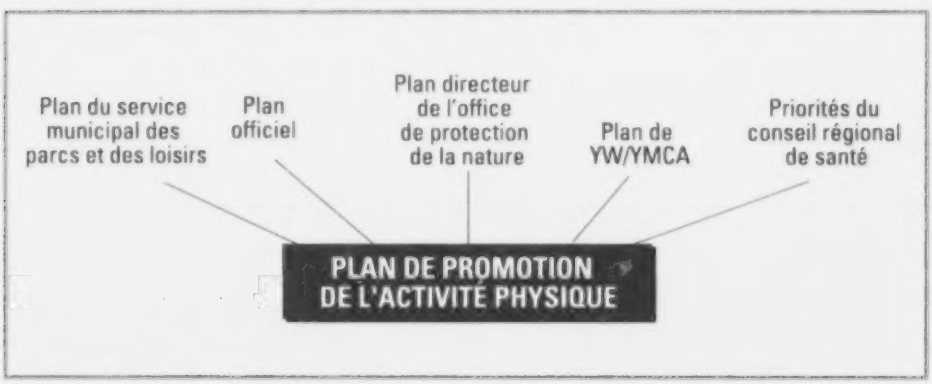
ÉLÉMENT CLEF NO 1 : **Un réel partenariat communautaire**

La promotion de l'activité physique et de la santé de la population est un objectif que poursuivent de nombreux organismes représentant les secteurs des loisirs, de l'éducation ou de la santé au sein de votre collectivité. Votre plan aura les meilleures chances de réussir si vous tirez pleinement profit des ressources, des compétences et de l'expérience de tous vos partenaires communautaires potentiels. Pour y parvenir, vous devrez bien entendu commencer par forger des relations de travail efficaces avec ces divers partenaires et inviter ceux-ci à collaborer au processus de planification. La mise en commun de vos ressources et la collaboration à la planification et prestation des programmes ne sont souvent pas simples, surtout lorsqu'elles supposent de nouvelles façons de faire les choses, y compris une révision des politiques et des procédures établies. La mise en place d'un partenariat communautaire polyvalent sera peut-être difficile, mais elle pourra grandement contribuer à l'efficacité de votre plan.



ÉLÉMENT CLEF NO 2 : La liaison entre le plan de promotion de l'activité physique et les autres plans ou priorités de la collectivité

Votre plan établira des objectifs pour l'ensemble de la collectivité concernant le renforcement de l'activité physique et la promotion de modes de vie sains. Les partenaires communautaires qui auront contribué à l'élaboration du plan de promotion de l'activité physique partageront tous ces mêmes objectifs. Il se pourra qu'ensemble, les partenaires lancent de nouveaux programmes ou services allant dans le sens de l'atteinte de ces objectifs. Il importera toutefois que ces objectifs soient aussi compatibles avec d'autres plans ou stratégies adoptés par les partenaires communautaires et appuyés par ceux-ci. Votre municipalité dispose sans doute d'un plan officiel, voire d'un plan de son service des parcs et loisirs, qui traitent des programmes et des installations susceptibles d'inciter la population à une vie plus active. Le YM/YWCA a peut-être adopté un plan d'affaires basé sur certaines priorités qui prévoit la création de nouveaux programmes. Votre bureau de santé local peut fort bien lui aussi s'être fixé certaines priorités en matière de programmes. C'est pourquoi vous avez intérêt à faire en sorte que votre plan de promotion de l'activité physique soit étroitement lié aux plans de vos divers partenaires communautaires : ainsi, l'atteinte de ses objectifs généraux sera appuyée par la réalisation de ces divers plans.



ÉLÉMENT CLEF NO 3 : Un objet et des attentes clairement énoncés et raisonnables

Un plan ne peut réussir que si son objet et les résultats qui en sont attendus sont bien connus. La nécessité de clairement énoncer l'objet et les attentes du plan est d'autant plus réelle que sa mise en œuvre fait appel à la collaboration de plusieurs partenaires communautaires. Le comité responsable de votre plan de promotion de l'activité physique sera composé de représentantes et représentants d'organismes divers, dont chacun a sa propre mission et ses propres buts et priorités sur le plan organisationnel. Leurs différentes visées seront complémentaires, mais elles ne seront pas identiques. Votre comité doit donc définir l'objet du plan et les résultats qu'il cherche à atteindre de telle manière que tous les partenaires communautaires puissent les accepter et s'y identifier.

Finalement, quelle que soit la façon dont vous envisagez de rehausser le degré d'activité physique au sein de votre collectivité, veillez à ce que vos objectifs soient réalistes. Il est important de vous fixer des buts qu'il vous sera possible d'atteindre dans le délai voulu, avec les ressources à votre disposition.

ÉLÉMENT CLEF NO 4 : L'évaluation de vos progrès

La planification est une activité permanente. Le processus de planification décrit dans le présent guide part du principe que vous évaluerez vos réussites, que vous procéderez à des améliorations au niveau de vos programmes et services existants et que vous continuerez à en introduire de nouveaux, afin de rendre la population locale plus active. L'évaluation constitue donc une composante essentielle du processus de planification. Un suivi attentif des tendances en matière d'activité physique ou d'autres indicateurs cernés au sein de votre collectivité vous permettra de procéder à des améliorations annuelles.

ÉLÉMENT CLEF NO 5 : L'adoption d'une vision à long terme

La plupart des plans n'ont au départ qu'une assez faible portée, mais ils prennent de l'ampleur à mesure des succès obtenus. Vous n'avez que l'embarras du choix quant aux initiatives que vous pourriez lancer dans votre collectivité pour y rehausser les niveaux d'activité physique. Certaines des initiatives envisageables, telles que le lancement d'un nouveau programme pour les enfants d'âge scolaire, sont peut-être faisables tout de suite grâce aux ressources et au savoir-faire des partenaires communautaires, tandis que d'autres pourront être plus longues à mettre en œuvre. Si votre plan de promotion de l'activité physique prévoit, entre autres, l'amélioration des installations de sport et de loisirs de votre collectivité, comme par exemple l'expansion de ses sentiers de randonnée, il se pourra que la conception du tracé des nouveaux sentiers et la collecte des fonds nécessaires à leur construction prennent du temps. Pareillement, la révision des politiques appliquées de longue date concernant des choses telles que l'utilisation des locaux scolaires par des groupes communautaires, ne se fera sans doute pas du jour au lendemain, mais certains pourront y voir une mesure indispensable à la réussite de votre plan de promotion de l'activité physique.

Tel que noté plus haut, la planification est une activité permanente et il est fort possible que votre plan de promotion de l'activité physique fasse l'objet de mises à jour répétées. Toutefois, pour pouvoir établir des priorités et décider par où vous devriez commencer et quelles sont les choses qui peuvent attendre, vous feriez sans doute bien d'adopter un horizon de planification sur cinq ans. Vous pourrez ainsi décider de ce que vous pouvez raisonnablement espérer accomplir durant chacune des cinq premières années de mise en œuvre de votre plan. Vous devrez sans doute revoir cette mise en œuvre au fil du temps, mais vous avez tout intérêt à l'établir en vous donnant au départ cinq ans pour la mener à bien.

LES PRINCIPALES RESSOURCES POUR VOTRE PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout au long de ce guide, vous trouverez des renvois à des sources d'information, des sites Web et des articles qui pourraient vous intéresser. Voici une liste des principales ressources que vous devriez consulter avant d'entamer l'élaboration de votre plan.

VIE ACTIVE2010

http://www.active2010.ca

Renseignements sur le programme *VIE ACTIVE2010.*

Fonds Collectivités actives

www.mhp.gov.on.ca/french/sportandrec/fund.asp

Renseignements de base et formulaire de demande relatifs au Fonds Collectivités actives du ministère du Tourisme et des Loisirs.

Vert l'action

http://www.goforgreen.ca

Renseignements de base sur le programme national, Vert l'action, qui fait le lien entre la vie active, la santé et l'écocivisme. Vous trouverez là une librairie virtuelle où vous pourrez acheter quantité de ressources qui pourront vous aider à promouvoir la vie active dans votre collectivité, y compris des guides pratiques sur des sujets tels que la randonnée ou le cyclisme, le ramassage scolaire, de même que des études utiles traitant de jardinage ou de l'aménagement de sentiers, et quantité d'autres ressources liées aux activités de plein air.

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Activité physique

http://www.statcan.ca/francais/freepub/82-221-XIF/00604/nonmed/behaviours3_f.htm

Données sur la santé des Canadiennes et des Canadiens compilées par Statistique Canada.

PARTIE DEUX : LE PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA PRÉPARATION DE VOTRE PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Aperçu – Le plan de promotion de l'activité physique de votre collectivité – Le processus de planification

La figure 1 illustre un processus en trois phases pour l'élaboration de votre plan de promotion de l'activité physique.

Ces trois phases, très simples, sont les suivantes :

Phase un : Les préparatifs

Réunir des renseignements au sein de votre collectivité et faire les choix nécessaires pour définir l'objet et la portée de votre plan.

Phase deux : La mise au point du plan

Repérer les mesures spécifiques visant à promouvoir l'activité physique susceptibles de donner les meilleurs résultats dans votre collectivité.

Phase trois : Le suivi des résultats

Déterminer si votre plan atteint ses objectifs ou non et y apporter les modifications requises, le cas échéant.

Cette description très générale du processus s'adresse à votre comité de planification. Elle énonce, en ordre logique, les principales tâches à accomplir. Elle devrait, telle quelle, pouvoir aider votre comité dans ses préparatifs, mais vous pouvez aussi l'adapter à la portée de votre planification ou à la situation particulière de votre collectivité.

Aux phases un et trois de l'élaboration d'un plan, les étapes de planification se déroulent les unes après les autres. À la phase deux correspondent toutefois quatre stratégies distinctes, bien que reliées. Vous feriez bien de les aborder simultanément, étant toutefois entendu que leurs priorités de mise œuvre seront différentes.

L'élaboration d'un plan comporte deux importantes **boucles de rétroaction**. À la phase un, le comité de planification établira les buts et les objectifs du plan (4e étape), qu'il pourra détailler par la suite à la lumière d'une recherche plus poussée ou d'observations faites par des membres de la collectivité (5e et 6e étapes). La phase trois du processus est celle de l'évaluation officielle du plan, dont les résultats servent ensuite à améliorer le plan pour les années à venir.

Les pages qui suivent reviennent plus en détail sur chacune des phases de l'élaboration d'un plan.

FIGURE 1
L'ÉLABORATION DU PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE VOTRE COLLECTIVITÉ

PARTIE DEUX : LE PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Phase un :
Les préparatifs

1 *PHASE UN:* LES PRÉPARATIFS

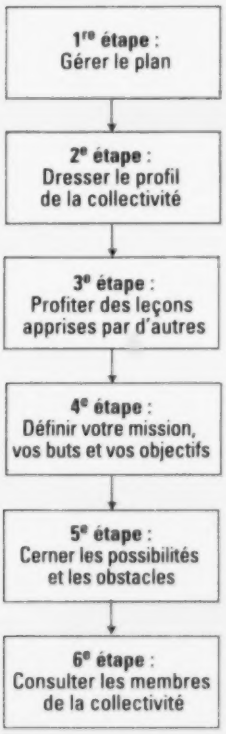
La figure 2 présente les six étapes de la première phase du processus de planification. Ces étapes créeront une base solide pour votre plan de promotion de l'activité physique. Votre comité de planification aura peut-être hâte de s'occuper des mesures concrètes à prendre pour réaliser vos objectifs, mais ces premières étapes sont indispensables à la réussite de votre plan.

La première étape consiste à se pencher sur une série de questions cruciales liées à la gestion du processus de planification et à s'assurer, d'une part, que vous avez bien constitué une équipe efficace et, d'autre part, que la démarche que vous comptez adopter pour mettre en œuvre votre plan est réaliste.

Les 2e à 6e étapes ont trait au rassemblement de l'information dont votre comité de planification aura besoin pour prendre des décisions quant au genre de plan de promotion de l'activité physique qui donnera les meilleurs résultats dans votre collectivité.

FIGURE 2 :

PHASE UN : LES PRÉPARATIFS



1 *PHASE UN :* 1RE ÉTAPE : GÉRER LE PLAN

OBJECTIFS

- constituer l'équipe qui sera chargée de gérer le plan
- repérer au sein de la collectivité les personnes et organismes qui participeront à l'élaboration du plan
- cerner les ressources disponibles ou requises pour la mise en œuvre du plan

Discussion

L'une des premières et des plus importantes choses à faire est de prévoir une structure de gestion pour votre plan de promotion de l'activité physique. Étant donné que votre plan aura de meilleures chances de réussir si plusieurs organismes communautaires s'y associent, vous devrez aussi chercher à recruter de tels partenaires communautaires. Le plan appellera une gestion au jour le jour, que vous devrez confier à un comité constitué à cette fin. Selon l'envergure de votre plan, il vous faudra peut-être même plusieurs comités, chargés de différentes fonctions. Durant cette phase, vous devrez également établir qui s'occupera concrètement de l'élaboration du plan. Les ressources dont vous aurez besoin dépendront de la quantité de travail qui sera accomplie par des bénévoles, par des membres du personnel de divers organismes communautaires et par des consultants ou d'autres personnes engagées à contrat, le cas échéant.

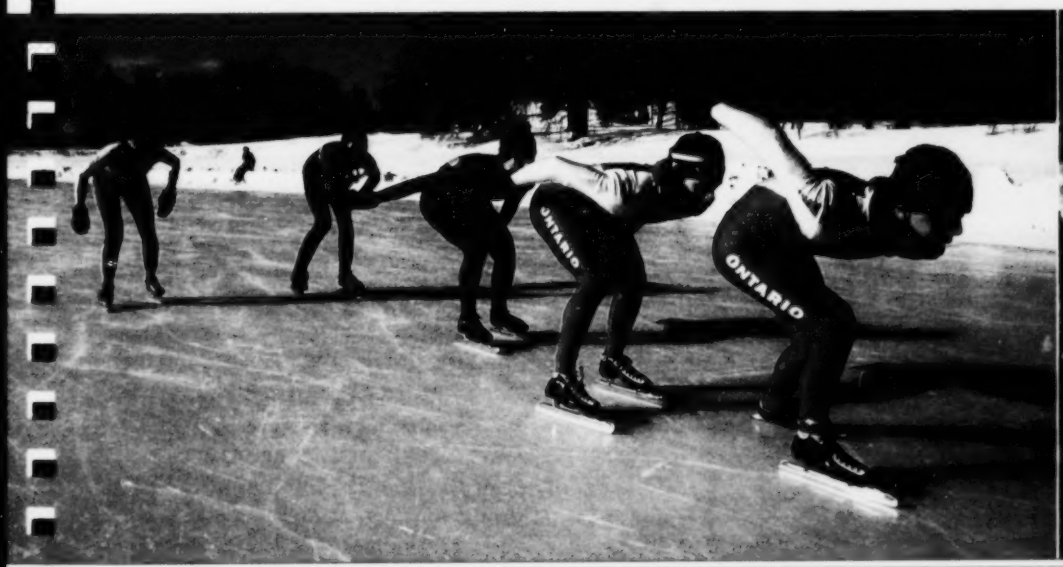
Ressources

Les ressources ci-après pourront vous aider durant cette phase du processus de planification :

> Outil 1:1A – Recherche de partenaires communautaires pour le plan de promotion de l'activité physique (page 24)
> Définition des paramètres du plan de promotion de l'activité physique (partie trois du guide)
> Outil 1:1B – Liste de vérification des caractéristiques des membres du comité (page 25)

Résultats et prochaines étapes

À la fin de la 1re étape, vous aurez créé votre comité directeur, vous aurez convenu d'un délai pour l'élaboration et la mise en oeuvre du plan et vous vous serez assurés de disposer des ressources, notamment des ressources humaines, nécessaires à vos fins.



QUESTIONS

Quel délai faut-il raisonnablement prévoir pour l'élaboration et la mise en oeuvre du plan?

Qui pourraient être les partenaires communautaires?

Quels pourraient être les partenaires communautaires du plan?

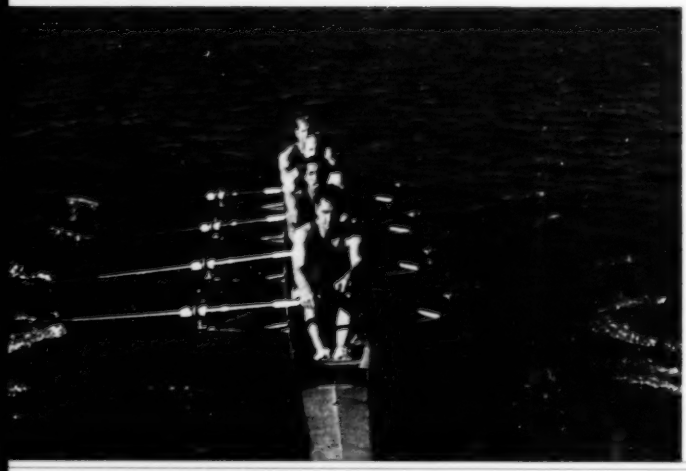
1 *PHASE UN:* 1RE ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

La réponse à cette question dépendra en fin de compte de l'envergure de votre plan et des ressources dont vous disposerez. Un facteur important à prendre en considération sera de savoir si le plus gros du travail sera accompli par le comité de planification lui-même ou s'il sera plutôt confié à du personnel ou encore à des consultants. Un autre facteur important qui jouera sur le délai à prévoir sera le temps que vous comptez consacrer à la consultation de la collectivité. Vous devrez trouver un juste équilibre entre ces considérations et, d'une part, l'établissement d'un calendrier réaliste pour accomplir tout le travail à faire et, d'autre part, la nécessité de passer à la mise en œuvre du plan dans un délai raisonnable. À titre d'indication, 12 mois serait un délai plus que suffisant dans la plupart des collectivités, tandis que 4 mois serait sans doute le délai minimum à prévoir si le plus gros du travail était fait par du personnel rémunéré ou par des consultants engagés à cette fin.

Quantité d'organismes au sein de votre collectivité s'intéressent sans doute à l'amélioration de l'activité physique et pourraient y faire une contribution intéressante. D'ailleurs, la qualité de votre plan et le succès de sa mise en œuvre dépendront des partenaires qui y seront associés. Vous avez donc intérêt à réfléchir au plus grand éventail de partenaires possible et à ce que chacun d'eux pourrait vous apporter. L'outil 1:1A, « Recherche de partenaires communautaires pour le plan de promotion de l'activité physique » pourra vous aider.

C'est le comité de planification qui est en dernier lieu responsable de la mise au point du plan de promotion de l'activité physique. Ses membres devraient être représentatifs des partenaires clefs qui s'intéressent au plan, qui y contribuent des ressources et qui partagent les responsabilités liées à sa mise en œuvre. Le comité supervisera les personnes chargées de rassembler l'information et de proposer des projets. Ce sera à lui de décider quels projets retenir et lesquels réaliser en priorité, en fonction du plan. Le comité de planification sera aussi, et peut-être même surtout, le champion du plan, et en fera la promotion auprès de la collectivité et des décisionnaires qui devront en appuyer la mise en œuvre. Bien entendu, le choix des personnes qui siégeront à ce comité est de la plus haute importance. Reportez-vous pour cela à l'outil 1:1B, « Liste de vérification des caractéristiques des membres du comité ».



Engagerons-nous des personnes de l'extérieur pour nous aider avec le plan?

Ceci dépend évidemment en partie des ressources que vous pourrez consacrer à votre plan. Comme le fait ressortir le présent guide, l'élaboration d'un plan efficace exige beaucoup de travail. Essentiellement, votre comité peut avoir recours à trois solutions, qui sont toutes aussi acceptables les unes que les autres, mais qui ont des retombées différentes en ce qui concerne les ressources requises et le rôle du comité :

> il peut s'en remettre à des bénévoles et aux services offerts par divers organismes communautaires – ce serait là la solution la plus économique, mais aussi

celle qui exigerait le plus d'efforts des membres du comité et des autres bénévoles. De plus, vos bénévoles devront dans ce cas posséder toutes les compétences et l'expérience nécessaires;

> il peut engager du personnel à contrat qui travaillera sous sa supervision directe – ce serait là un compromis présentant certains des mêmes inconvénients que la solution précédente, sauf que vous disposeriez de personnel rémunéré qui déchargerait vos bénévoles de certaines responsabilités;

> enfin, il peut retenir les services d'une consultante ou d'un consultant et lui confier le soin d'élaborer le plan, sous la supervision du comité, à l'approbation duquel le plan serait en fin de compte soumis – ceci permettrait aux partenaires communautaires représentés au sein du comité de garder la maîtrise du produit fini sans avoir à faire le travail, mais ce serait aussi la solution la plus coûteuse.

Si vous retenez les services d'une consultante ou d'un consultant, vous devrez lui fournir les paramètres de votre plan. Vous trouverez des conseils relatifs à la définition de paramètres dans la partie du présent guide consacrée aux ressources.

Quel est le rapport entre le plan de promotion de l'activité physique et les autres projets que votre collectivité a prévu d'entreprendre?

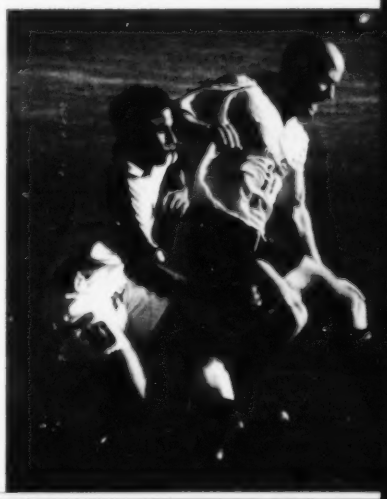
Il s'agit là d'une question cruciale. Vous ne voudriez évidemment pas que votre plan fasse double emploi avec ce que d'autres planifient ou ont déjà entrepris au sein de votre collectivité. Vous devrez donc à tout prix passer en revue les plans menés à bien dernièrement et vous faire une bonne idée de ce que d'autres font ou ont l'intention de faire. Le comité de planification devra se renseigner auprès d'autres organismes publics et de personnes ou groupes intéressés au sein de la collectivité pour repérer les actions menées en parallèle à la vôtre et qui pourraient la compléter. Voici quelques exemples :

> le service des parcs et des loisirs de votre municipalité ou le YM/YWCA local a peut être adopté un plan directeur ou des orientations stratégiques. Dans ce cas, vous y trouverez non seulement une foule de renseignements utiles sur les besoins de votre collectivité, mais aussi des indications quant aux plans et aux priorités établis pour ce qui est de l'investissement de ressources susceptibles d'améliorer l'activité physique dans la collectivité;

> votre bureau de santé local ou votre conseil de planification sociale ont peut-être déjà fait des recherches ou planifié des programmes pour faire face à des problèmes précis liés à l'inactivité physique;

> votre conseil de l'éducation local ou tout autre fournisseur de services a peut-être déjà consulté certains segments de la collectivité, les jeunes par exemple, au sujet de questions qui ont un rapport avec votre plan de promotion de l'activité physique;

> votre service de l'urbanisme rassemble régulièrement des renseignements socio-démographiques et dresse de temps à autre des profils de votre collectivité qui pourront vous être utiles dans votre processus de planification.



Les autres projets prévus, en cours de planification ou menés à bien dernièrement, seront autant de sources de renseignements utiles pour votre plan de promotion de l'activité physique, voire même des sources d'idées concernant le partage des tâches et des ressources ou la coordination des recommandations qui pourraient s'avérer avantageuses pour toutes les parties concernées.

OUTIL 1:1A

Recherche de partenaires communautaires pour le plan de promotion de l'activité physique

Servez-vous du tableau ci-après pour réfléchir aux partenaires qui pourraient s'associer à votre processus de planification. Tenez compte de tous les secteurs présents au sein de votre collectivité et essayez d'en obtenir une représentation assez équilibrée. Au moment de choisir les organismes qui seront représentés au sein de votre comité, concentrez-vous sur ceux qui joueront un rôle important dans la mise en œuvre du plan et qui seront en mesure de contribuer des ressources à votre processus de planification, qu'il s'agisse d'argent ou encore de savoir-faire, de crédibilité, de relations au sein de la collectivité, d'installations, etc. En bout de ligne, la réussite de votre plan dépendra de la composition de votre comité. (Voir l'outil 1:1B)

Secteur	**Organisme**	**Contribution possible** (savoir-faire, ressources, credibilité responsabilité pour la mise en œuvre)	**Membre Possible du comité**
Santé			
Éducation			
Loisirs			
Gouvernement			
Gouvernement			
Entreprises			

OUTIL 1:1B

Liste de verification des caractéristiques des membres du comité

La liste ci-après énumère quelques-unes des caractéristiques que devraient posséder les membres de votre comité. Il est fort peu probable qu'une seule personne les réunisse toutes, mais avec un peu de chance, les membres de votre comité en auront tous quelques-unes.

Charactéristiques

- ☐ Dispose de ressources (installations, programmes, personnel, etc.) qui pourraient être utiles au plan.
- ☐ Dispose de ressources (installations, programmes, personnel, etc.) qui pourraient être utiles au plan.
- ☐ Est une personne connue et respectée des autres partenaires responsables du plan.
- ☐ Peut agir, de façon crédible et persuasive, comme championne ou champion du plan au sein de la collectivité et lors des prises de décision s'y rapportant.
- ☐ Possède une expérience ou des compétences pertinentes concernant le processus de planification.
- ☐ Peut s'engager à consacrer le temps nécessaire au processus de planification.
- ☐ Travaillera de façon efficace comme membre de l'équipe qui gèrera le processus de planification.
- ☐ Connaît parfaitement la collectivité.
- ☐ Possède de nombreuses relations au sein de la collectivité et peut créer des ouvertures vers les organismes qui ne sont pas représentés au sein du comité.

OBJECTIFS

- décrire les tendances en matière d'activité physique et les indicateurs de santé actuels de votre collectivité
- décrire les caractéristiques de la population locale qui pourraient jouer sur le plan
- identifier d'autres caractéristiques de la collectivité qui pourraient avoir leur importance dans le processus de planification

1 *PHASE UN :* 2E ÉTAPE : DRESSER LE PROFIL DE LA COLLECTIVITÉ

Discussion

Un élément essentiel de l'élaboration de votre plan de promotion de l'activité physique consiste à dresser un profil détaillé de votre collectivité. L'analyse des niveaux d'activité physique actuels et de leurs possibles retombées sur la santé de la population locale vous fournira des valeurs de base par rapport auxquelles vous pourrez mesurer la réussite de votre plan. Vous en retirerez aussi des renseignements importants à l'appui de vos initiatives de communication et de marketing social. Vous aurez par ailleurs intérêt à adapter votre plan aux particularités de votre collectivité. Un profil de l'âge, de l'origine ethnique et du revenu de la population locale, de même que de ses structures familiales, vous aidera à cerner vos éventuels groupes cibles, de même qu'à adopter des stratégies d'intervention efficaces. D'autres éléments pourraient aussi avoir un impact sur votre plan : le marché de l'emploi local est-il par exemple dominé par des occupations sédentaires pour cols blancs? Le climat donne-t-il à penser que l'activité physique aura une bonne partie de l'année lieu à l'intérieur? Dresser le profil de votre collectivité vous aidera à faire en sorte que votre plan convienne bien aux besoins de celle-ci.

Ressources

Indicateurs de l'activité physique et de la santé
La partie trois du présent guide mentionne différentes sources de données, dont l'une des plus précieuses est le site Web de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (www.cflri.ca).

Profil socio-démographique
Statistique Canada donne accès aux meilleurs indicateurs pour l'établissement d'un profil socio-démographique, mais il arrive hélas que ses données ne soient pas à jour. Le service de l'urbanisme de votre collectivité devrait pouvoir vous fournir les données les plus récentes, y compris des prévisions relatives à l'évolution du profil socio-démographique de votre collectivité.

Autres particularités de la collectivité
Vous trouverez peut-être la description d'autres particularités pertinentes de votre collectivité dans des études d'urbanisme ou de recherche faites à son égard. Les membres de votre comité seront sans doute au courant de ces études, sur lesquelles vous devriez aussi pouvoir mettre la main grâce à votre bibliothèque locale ou à votre centre d'information communautaire.

Résultats et prochaines étapes

À la fin de la 2e étape, vous aurez une bonne idée de la situation actuelle au sein de votre collectivité.

1 *PHASE UN :* 2E ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

Les ressources énumérées plus tôt vous permettront de dresser un profil complet des principaux indicateurs relatifs à la santé et à l'activité physique de votre collectivité. Les indicateurs les plus importants sont ceux qui se rapportent à un niveau d'activité physique suffisant pour le maintien de la santé. Il se peut que vous trouviez aussi moyen de mesurer l'inactivité physique, l'obésité et les problèmes de santé. Idéalement, vous choisirez des mesures qui vous permettront de recueillir des données de façon continue, de manière à pouvoir suivre les changements qui interviennent au sein de votre collectivité au fil du temps.

La structure des familles, la nature des emplois, l'âge, l'ascendance ethnique et le revenu des membres de votre collectivité brossent un tableau général qui aura son utilité pour la plupart des plans. Vous feriez toutefois bien de recueillir également des renseignements spécifiques sur les segments clefs de votre collectivité qui seront ciblés par votre plan, le cas échéant. Le ministère propose qu'un plan cible un ou plusieurs des groupes ci-après :

- les enfants;
- les enfants;
- les personnes autochtones;
- les personnes d'un certain âge;
- les personnes handicapées;
- les personnes handicapées;
- les minorités visibles ou ethniques;

L'âge des données disponibles pourra poser un problème. Les données du recensement effectué tous les cinq ans seront en général dépassées. De plus, bien que votre service de l'urbanisme local devrait pouvoir vous renseigner sur l'évolution globale de votre population au cours des dix prochaines années environ, il ne pourra que rarement vous renseigner sur les changements qui interviendront au niveau de l'âge, des antécédents ethniques, du revenu ou de la nature des emplois. Le comité devra peut-être se contenter de ses propres hypothèses sur ces points.

Votre plan de promotion de l'activité physique aura pour effet de modifier les attitudes et les comportements, et ce faisant, il entraînera l'adoption d'un mode de vie plus actif et plus sain par une partie de la population locale. Le plan a pour objet d'influer sur le mode de vie de la collectivité et de ce fait, ce mode de vie entre en ligne de compte dans le profil de celle-ci. Votre comité devra donc réaliser que la collectivité locale, son mode de vie et ses points de vue constituent des éléments importants du profil à dresser. Vous auriez par exemple intérêt à discuter des avis des uns et des autres sur les points ci-après et à les documenter :

- Quels sont les facteurs qui jouent sur la participation des enfants à des activités sportives, notamment les modifications apportées aux programmes scolaires d'éducation physique, la multiplication des loisirs inactifs, etc.?
- Est-ce que la collectivité a perdu certaines installations de loisirs ou est-ce que des organismes sportifs bénévoles ont cessé leurs activités?
- Les modes de vie ont-ils changé de sorte que les familles ont moins de temps à consacrer aux activités physiques, par exemple en raison d'un nombre croissant de ménages au sein desquels les deux parents travaillent, d'une multiplication des familles monoparentales, d'une évolution des responsabilités en matière de garde d'enfants, etc.?

QUESTIONS

Quels indicateurs clefs en matière d'activité physique et de santé y aurait-il lieu de rassembler au sujet de votre collectivité?

Les données servant à établir le profil de la collectivité ont-elles une utilité autre que de décrire celle-ci aux fins de l'élaboration du plan?

Quelles sont les particularités sociales et démographiques de votre collectivité qui sont pertinentes pour votre plan de promotion de l'activité physique?

Quelles autres particularités de votre collectivité auriez-vous intérêt à inclure dans son profil, en plus de celles au sujet desquelles il existe des données du recensement?

- Quels sont les changements touchant les particularités sociales ou ethniques de la collectivité qui jouent sur les niveaux d'activité physique de celle-ci, le cas échéant?
- Avez-vous constaté une évolution des attitudes vis-à-vis des modes de vie sains et de la vie active dans votre collectivité?

La troisième phase de votre processus de planification consistera à mesurer la réussite de votre plan. Pour cela, vous ferez ressortir l'évolution positive des niveaux d'activité physique et vous chercherez, si possible, à faire le lien entre cette évolution et votre plan. Le profil de la collectivité représente votre point de départ, autrement dit la description de la situation avant la mise en œuvre de votre plan. C'est par rapport à ce point de départ que vous mesurerez les changements intervenus pour vous faire une idée de la réussite de votre plan. Il est donc important que vous réfléchissiez attentivement à l'éventail de données de base que vous rassemblerez pour pouvoir évaluer l'efficacité de votre plan par la suite.

OBJECTIFS

- À la fin de la 3e étape, vous aurez établi une structure de gestion pour votre plan, dressé le profil de votre collectivité et pris connaissance des leçons tirées d'une planification similaire dans d'autres collectivités.
- réfléchir aux facteurs qui jouent sur la réussite de toute stratégie de promotion de l'activité physique

1 *PHASE UN:* 3E ÉTAPE : PROFITER DES LEÇONS APPRISES PAR D'AUTRES

Discussion

Plusieurs collectivités ont déjà mis au point des plans de promotion de l'activité physique qui leur ont servi à organiser des campagnes tout à fait réussies. Il existe bien des comptes rendus d'évaluation de ces projets. S'il est vrai que votre plan devra refléter les particularités de votre collectivité, ce à quoi vous vous attacherez durant le processus de planification, il n'en reste pas moins que l'expérience antérieure d'autres collectivités et les leçons qu'elles en ont tirées pourraient certainement vous être utiles.

Ressources

- **Études de cas sur les campagnes de promotion de l'activité physique :** cette section présente comme étude de cas plusieurs programmes d'activité physique lancés dans des municipalités canadiennes et étrangères.
- **Analyse documentaire relative aux facteurs qui jouent sur les programmes d'intervention :** cette section passe en revue la recherche faite au sujet de l'efficacité relative de différentes stratégies d'intervention mises en œuvre dans différents secteurs.
- **Bibliographie** cette section passe en revue la recherche faite au sujet de l'efficacité relative de différentes stratégies d'intervention mises en œuvre dans différents secteurs.

Résultats et prochaines étapes

À la fin de la 3e étape, vous aurez établi une structure de gestion pour votre plan, dressé le profil de votre collectivité et pris connaissance des leçons tirées d'une planification similaire dans d'autres collectivités.

1 *PHASE UN:* 3E ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

Les publications traitant de l'activité physique et de ses retombées sur la santé abondent, et vous en trouverez certainement qui pourront vous aider à élaborer votre plan. Vous trouverez les titres de quelques publications et les adresses où vous les procurer dans la section du présent guide consacrée aux ressources :

- *les données de recherche canadiennes et internationales sur les tendances en matière d'activité physique, les obstacles à l'activité physique et les facteurs qui jouent sur l'activité physique* – ces renseignements sont importants pour toute stratégie visant à améliorer l'activité physique au sein d'une collectivité et ils vous seront particulièrement utiles si vous ne disposez pas de données récentes et comparables concernant votre collectivité;
- *la recherche universitaire sur l'efficacité relative de différentes stratégies d'intervention* – bien qu'elle puisse s'avérer utile au moment de choisir des stratégies pour votre collectivité, il s'agit là d'une source de données théoriques plutôt qu'axées sur la mise en œuvre. Les conclusions de cette recherche sont résumées dans la partie du présent guide consacrée aux ressources;
- *la recherche sur les liens entre l'activité physique et la santé* – vu l'abondance des études publiées sur le sujet, la bibliographie fournie se limite à quelques renvois. Évidemment, ces conclusions vont dans le sens de votre propre réflexion, puisque votre décision de mettre au point un plan de promotion de l'activité physique reflète votre conscience des dangers de l'inactivité. Quelques conclusions clefs tirées de ces études sont reproduites dans l'introduction du présent guide. Vous feriez peut-être bien d'en compiler d'autres aux fins de votre campagne de marketing social ou de communication.

L'élaboration de plans de promotion de l'activité physique est encore un phénomène tout récent en Ontario, et il n'existe que peu d'exemples de plans détaillés qui soient en tous points conformes au processus décrit dans le présent guide. Il existe toutefois des exemples de programmes spécialement conçus pour promouvoir l'activité physique.

La partie du guide consacrée aux ressources contient des descriptions succinctes de quelques programmes de promotion de l'activité physique lancés dans d'autres collectivités, de même que des renvois vers des sources de renseignements additionnels.

Même s'il est entendu que votre plan de promotion de l'activité physique pourra s'inspirer des initiatives menées à bien ailleurs dans ce domaine, il devra bien entendu être spécialement adapté à votre collectivité. En suivant les étapes du processus de planification que propose ce guide, votre comité pourra se faire une meilleure idée des obstacles locaux à l'activité physique et concevoir d'une stratégie assurée de porter fruit dans votre collectivité.

QUESTIONS

À quel type de compte rendu de recherche ou d'autre information avez-vous accès qui pourrait vous aider avec votre plan de promotion de l'activité physique?

Quel genre de leçon est-il possible de tirer de la mise en œuvre réussie de plans de promotion de l'activité physique dans d'autres collectivités?

OBJECTIFS

- documenter ce que vous espérez accomplir grâce à votre plan
- décrire ce que vous ferez pour obtenir les résultats que vous voulez
- décider quel sera le segment de la population locale qui sera la principale cible de votre plan
- cerner les résultats qui témoigneront de la réussite du plan et fixer un délai à l'obtention de ces résultats

1 *PHASE UN:* 4E ÉTAPE : DÉFINIR VOTRE MISSION, VOS BUTS ET VOS OBJECTIFS

Discussion

Votre plan de promotion de l'activité physique reflétera les besoins de votre collectivité, tels que son profil vous aura permis de les cerner, de même que les ressources à votre disposition pour le mettre en œuvre. La plupart des collectivités devront faire des choix et axer leurs ressources humaines et financières sur quelques-unes de leurs priorités. C'est pourquoi le comité doit d'abord définir sa mission et se fixer des buts et des objectifs.

Votre mission sera exprimée sous forme d'un énoncé très clair et bref de la raison d'être générale du comité et donc de votre plan de promotion de l'activité physique.

Les buts quant à eux prendront la forme d'énoncés en termes généraux qui décrivent ce que vous devrez accomplir pour remplir votre mission. Vous devrez veiller à ce qu'ils soient réalistes, autrement dit faire attention à viser des buts que vous devriez pouvoir atteindre.

À chaque but correspondront plusieurs objectifs qui décrivent les résultats visés en termes qui seront à la fois mesurables et assortis d'un délai précis.

Ressources

Le présent guide contient plusieurs outils qui pourront aider votre comité à définir une mission, des buts et des objectifs. Ces outils sont les suivants :

> Outil 1:4A – Formuler un énoncé de mission (page 32)
> Outil 1:4B – Cerner les buts et les objectifs de votre plan (page 33)

Résultats et prochaines étapes

À la fin de la 4e étape, vous aurez clairement défini les buts et les objectifs de votre plan. Vous aurez cerné ce que vous espérez accomplir d'une manière qui soit adaptée aux particularités de votre collectivité et qui permette à votre comité d'y parvenir avec les ressources à sa disposition. Vous pouvez désormais recueillir des renseignements additionnels conformes aux visées de votre plan. Ces renseignements vous aideront à mieux comprendre les possibilités et les obstacles liés à l'activité physique dans votre collectivité et ce que vous pouvez faire pour en profiter ou les éliminer.

1 *PHASE UN:* 4E ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

Votre mission, vos buts et vos objectifs peuvent vous aider à vous concentrer sur les possibilités et les priorités en matière de promotion de l'activité physique dans votre collectivité. Définir votre mission, vos buts et vos objectifs à ce stade pourra, d'une part, vous aider à faire une évaluation préliminaire des possibilités et des obstacles se rapportant à votre plan et, d'autre part, orienter les consultations du public prévues aux 5e et 6e étapes qui suivent. Vous pourrez alors revoir votre mission, vos buts et vos objectifs et les peaufiner au besoin avant de mettre au point votre plan.

Votre mission, vos buts et vos objectifs définissent ce que vous espérez accomplir. L'évaluation de la réussite de votre plan se fera par rapport à votre mission, à vos buts et à vos objectifs. La collectivité comprendra la raison d'être et les visées du plan à la lumière de ces énoncés, qui lui permettront de décider si elle appuie vos efforts ou non. Manifestement, la définition de votre mission, de vos buts et de vos objectifs est une étape cruciale du processus de planification.

Votre mission, vos buts et vos objectifs sont valables à condition d'être :

> pertinents – par rapport aux besoins particuliers et au mode de vie spécifique de votre collectivité;
> réalistes – par rapport aux ressources dont vous disposez et au délai que vous vous êtes fixé pour la mise en œuvre du plan;
> mesurables – par rapport à des attentes assez bien définies pour permettre d'établir le degré de réussite de votre plan;
> motivants – afin que la collectivité puisse s'y rallier et les appuyer avec enthousiasme.

Les outils 1:4A et 1:4B définissent et illustrent l'essentiel de ces importants critères auxquels devra satisfaire votre plan de promotion de l'activité physique.

QUESTIONS

Pourquoi devons-nous formuler notre mission, nos buts et nos objectifs à cette étape du processus de planification?

Comment pouvons-nous être certains d'avoir choisi une mission, des buts et des objectifs appropriés?

OUTIL 1:4A

Formuler un énoncé de mission

Servez-vous de ce tableau pour ébaucher votre énoncé de mission. Ensuite, vérifiez la validité de votre énoncé et apportez-y les changements nécessaires, le cas échéant, en vous basant sur les conseils donnés dans la colonne de droite, sous « Considérations essentielles ».

Énoncé de mission	**Considérations essentielles**
Exemple: Faire en sorte que tous les habitants de la collectivité aient accès à de l'information concernant l'influence de l'activité sur la forme physique, de même que la motivation de bouger davantage et la possibilité de faire de l'exercice ou du sport, de manière à améliorer leur santé grâce à l'activité physique. **Ébauche d'énoncé de mission pour votre comité** : _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	1. Votre énoncé de mission devrait définir : > *Les résultats* que votre comité vise > *Les personnes* dont vous cherchez à modifier le comportement > *Comment* vous comptez arriver à vos fins 2. L'énoncé devrait être concis (pas plus d'une phrase ou deux) et stimulant. Il définit la raison d'être de votre comité et son engagement envers la collectivité. 3. Il s'agit de veiller à ce que votre énoncé de mission ne soit pas général ou vague au point d'être futile, mais il ne faudrait pas non plus qu'il soit restrictif. L'énoncé donné en exemple cite trois mesures que le comité compte prendre (information, motivation et création de possibilités d'activité physique), tout en établissant un objectif général, à savoir l'amélioration de la santé grâce à une plus grande activité physique. 4. L'énoncé de mission devrait rester assez souple pour permettre au comité d'explorer librement toute possibilité d'améliorer l'activité physique de la collectivité. Il ne doit surtout pas être restrictif. 5. L'énoncé devrait englober les objectifs et les intentions de tous les partenaires associés au plan. 6. La mission devrait être à la fois stimulante et réaliste.

OUTIL 1:4B

Cerner le buts et les objectifs de votre plan

Servez-vous de ce tableau pour cerner les buts et les objectifs de votre plan. Réfléchissez aux exemples donnés et assurez-vous que vos buts et objectifs soient conformes aux exigences énoncées dans la colonne de droite, sous « Considérations essentielles ».

Buts	**Considérations essentielles**
Exemple: Veiller à ce que la collectivité ait accès à de l'information convaincante concernant les retombées de l'activité physique sur la santé. **Ébauchez un énoncé des buts de votre plan de promotion de l'activité physique** 1 _____ 2 _____ 3 _____	1. Chaque but doit se rapporter à la mission. (L'exemple donné renvoie à l'aspect « information » dans l'énoncé de mission de l'outil 1:4A. Les autres buts devraient avoir trait aux aspects « motivation » et « possibilité ».) 2. L'énoncé de chaque but devrait être assez détaillé pour compléter l'énoncé de mission et faire mention d'un résultat visé par le plan.

Buts

Exemple: Lancer une campagne médiatique axée sur les conséquences néfastes de l'inactivité physique qui permettra d'atteindre la plupart des résidents

Example: Mettre au point un programme d'information à l'intention des enfants qui sera fourni à toutes les écoles communautaires.

Draft Objectives for Each Goal in Your Physical Activity Plan

1 _____

_____

_____

_____

2 _____

_____

_____

_____

3 _____

_____

_____

_____

4 _____

_____

_____

_____

Considérations essentielles

1. Les objectifs associés à chaque but visent à :
   - > expliquer en termes généraux ce que vous ferez pour atteindre le but visé;
   - > instaurer des mesures qui permettront de savoir si l'objectif a été atteint;
   - > définir davantage les visées à court terme de votre plan.

1 *PHASE UN :* 5E ÉTAPE : CERNER LES POSSIBILITÉS ET LES OBSTACLES

OBJECTIFS

- cerner les possibilités d'augmenter les niveaux d'activité physique dans votre collectivité
- repérer les obstacles à une amélioration des niveaux d'activité physique
- réfléchir à la façon de saisir les possibilités ou d'éliminer les obstacles abordés dans le plan de promotion de l'activité physique

Discussion

Avant de pouvoir mettre au point un plan visant à améliorer les niveaux d'activité physique, il s'agit de se faire une idée des possibilités à saisir et des obstacles à éliminer. Votre réflexion sur ces possibilités et obstacles sera guidée par les buts et les objectifs que vous vous êtes fixés avec votre plan. En conséquence, il se peut que vous vous attardiez sur certains secteurs de la collectivité ou sur certains genres d'activité physique. Vous aurez l'occasion de revoir vos buts et vos objectifs et de les modifier, s'il y a lieu, une fois que vous aurez fini de recueillir de l'information additionnelle à la 6e étape du processus.

Compte tenu de leur familiarité avec la collectivité et de leur implication dans la vie de celle-ci, les membres du comité pourront établir une liste préliminaire des possibilités et des obstacles existant au sein de la collectivité. Cette liste sera complétée et peaufinée grâce à la consultation de la collectivité durant la sixième étape du processus.

Ressources

Les outils ci-après visent à aider votre comité à cerner les possibilités et les obstacles liés à la promotion de l'activité physique dans votre collectivité :

> Outil 1:5A – Cerner les possibilités (page 37)
> Outil 1:5B – Cerner les obstacles (pages 38 et 39)

Résultats et prochaines étapes

Le comité a posé de solides bases pour le plan de promotion de l'activité physique. Il a défini ses buts et ses objectifs, et il a procédé à un examen préliminaire des possibilités à saisir et des obstacles à éliminer. Le moment est venu d'inviter les membres de la collectivité à participer au processus de planification.

QUESTIONS

Quels genres de possibilités devrions-nous essayer de saisir à ce stade?

1 *PHASE UN:* 5E ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

Les ressources communautaires qui pourraient être améliorées, adaptées ou mieux utilisées représentent autant de possibilités de promotion de l'activité physique au sein de votre collectivité. Votre collectivité découvrira bien entendu tout un éventail de possibilités qui lui sont propres et que votre comité aura intérêt à examiner sous tous leurs angles. L'outil 1:5A pourra s'avérer utile à cet égard.

Quels types d'obstacles devrions-nous chercher à éliminer à ce stade?

Selon la recherche, les obstacles à la promotion de l'activité physique au sein d'une collectivité sont souvent personnels, autrement dit liés aux attitudes, aux opinions et aux modes de vie des particuliers. Il existe toutefois aussi des obstacles matériels, dus à un manque d'information, d'installations ou de moyens d'accès aux deux. Votre plan devra prévoir différentes manières de faire face aux deux types d'obstacles, et ce à la phase deux de sa mise au point. Durant la phase un, il s'agit de repérer les principaux obstacles à une amélioration des niveaux d'activité physique dans votre collectivité : l'outil 1:5B pourra vous y aider.

Quel devrait être le rôle du public pour ce qui est de cerner les possibilités et les obstacles liés au plan?

La participation du public à l'évaluation des possibilités et des obstacles propres à votre collectivité est cruciale. Vous recueillerez les observations de la population locale lors de la prochaine étape du processus de planification, ce qui vous donnera l'occasion de vérifier et de préciser les possibilités et les obstacles que vous aurez repérés jusque-là.

OUTIL 1:5A

Cerner les possibilités

Vous pouvez vous servir de ce tableau pour cerner les possibilités d'amélioration des niveaux d'activité physique dans votre collectivité. Il importe à ce stade de voir les choses sous un grand angle et d'établir une longue liste de possibilités, quitte à ne pas essayer de les saisir toutes par l'intermédiaire de votre plan. Chaque membre de votre collectivité devrait répondre aux quatre questions suivantes, puis faire part de ses réflexions au reste du comité pour arriver à un consensus.

Q1 Y a-t-il au sein de la collectivité des installations, sentiers, parcs, espaces ouverts ou d'autres éléments matériels dont les personnes qui veulent être plus actives pourraient faire un meilleur usage?

Q2 Y a-t-il au sein de la collectivité des organismes, des personnes ou des moyens dont nous pourrions tirer un meilleur parti pour faire passer notre message que l'activité physique est importante?

Q3 Y a-t-il des programmes, des événements ou d'autres activités communautaires que nous pourrions incorporer à notre plan de promotion de l'activité physique?

Q4 Qui en-dehors des organismes représentés au sein de notre comité pourrait participer à l'élaboration ou à la mise en œuvre de notre plan de promotion de l'activité physique?

OUTIL 1:5B

Cerner les obstacles

Vous pouvez vous servir de l'outil 1:5B pour réfléchir aux obstacles matériels auxquels la promotion de l'activité physique se heurte a priori dans votre collectivité. Il serait préférable que chaque membre de votre comité remplisse ce questionnaire séparément, puis fasse part de ses réflexions aux autres membres en vue d'arriver à un consensus. Les questions à vous poser (en inscrivant vos réponses dans le tableau qui suit) sont celles-ci :

1. Quels sont les principaux obstacles personnels et matériels à l'amélioration des niveaux d'activité physique dans votre collectivité?

2. Avez-vous des preuves tangibles de l'existence des obstacles que vous mentionnez? Si vous n'en avez pas, pensez-vous qu'il y aurait lieu d'approfondir la réflexion sur ces obstacles en y associant la collectivité? Remplissez la colonne 2 de l'outil 1:5B.

3. Certains obstacles ne seront pas faciles, voire même impossibles, à éliminer compte tenu des ressources mises à la disposition de votre plan ou encore du délai dont il est assorti. Vous devrez donc établir les priorités de votre plan.

4. Quels sont les 3 obstacles personnels ou matériels que vous voudrez éliminer en priorité? (Indiquez-les en inscrivant les chiffres 1, 2 ou 3 à la troisième colonne de l'outil 1:5B.)

5. Idéalement, à chaque obstacle correspondra une possibilité. Passez en revue la liste que vous avez établie à l'aide de l'outil 1:5A et prenez des notes dans la quatrième colonne.

Principaux obstacles	Preuve ou information disponible	Approfondir la réflexion	Trois principales priorités	Possibilités correspondantes
Personnels 1				
2				
3				
4				
5				
Matériels 1				
2				
3				
4				
5				

OBJECTIFS

- Inviter la collectivité à participer à l'élaboration du plan
- Recueillir les avis de la collectivité en vue de mieux comprendre lesquelles de ses principales caractéristiques peuvent jouer sur le plan, quels buts et objectifs sont appropriés dans les circonstances , ainsi que la nature des possibilités et des obstacles liés au plan
- Procéder à la mise à l'essai des stratégies de promotion de l'activité physique avec la collectivité

1 *PHASE UN :* 6E ÉTAPE : CONSULTER LES MEMBRES DE LA COLLECTIVITÉ

Discussion

La consultation des membres de la collectivité à ce stade du processus de planification a pour but de recueillir des renseignements additionnels pour l'élaboration de votre plan de promotion de l'activité physique. Cette consultation équivaut à un travail de recherche; l'ajout au plan d'un programme de communication et de marketing visant à encourager la population locale à devenir plus active viendra par la suite, en vue de sa mise en œuvre ultérieure. Pour le moment, il s'agit de consulter la collectivité pour valider le travail effectué par le comité au cours des cinq étapes précédentes et de recueillir des avis sur certaines idées que vous songez à incorporer à votre plan de promotion de l'activité physique.

Le mode de consultation de la collectivité que vous utiliserez dépendra en grande partie des buts et des objectifs que vous aurez retenus pour votre plan, en fonction de vos ressources. Les techniques de consultation dont votre comité peut s'inspirer varient considérablement, tant sur le plan de leur coût que de leur efficacité pour ce qui est d'atteindre les différents segments de la population locale.

Ressources

Les ressources suivantes pourront vous aider à décider de quelle manière procéder à la consultation des membres de la collectivité :

- la partie du guide consacrée aux ressources inclut une discussion sur l'efficacité et le coût relatif des différentes techniques de consultation communautaire
- Outil 1:6A – Choisir ses techniques de consultation selon ses objectifs (page 42)
- Outil 1:6B – Techniques de consultation communautaire : Ressources à prévoir (page 43)

Résultats et prochaines étapes

La consultation des membres de la collectivité représente la dernière étape de la première phase du processus de planification. Les observations de la collectivité devraient vous aider à mieux comprendre les attitudes de la population locale vis-à-vis de l'activité physique et l'intérêt qu'elle y porte ou non, les obstacles à l'activité physique et les solutions envisageables pour les éliminer. Le comité sera peut-être aussi amené à revoir ses buts et objectifs en fonction des points de vue de la collectivité.

Grâce aux renseignements rassemblés tout au long de la phase un du processus de planification et à tout ce qu'ils lui ont permis de comprendre au sujet de la collectivité, le comité est désormais prêt à mettre au point son plan de promotion de l'activité physique.

1 *PHASE UN:* 6E ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

Il peut y avoir trois bonnes raisons de vouloir consulter le public :

> pour recueillir des renseignements au sujet de votre collectivité dont vous avez besoin pour la mise au point de votre plan et que vous ne pourriez obtenir d'aucune autre source;
> pour déterminer ou confirmer les visées du plan, ses groupes cibles et ses priorités, de même que les buts et les objectifs que vous espérez atteindre grâce à lui;
> pour procéder à une mise à l'essai préliminaire de l'efficacité des stratégies de promotion de l'activité physique que vous songez utiliser pour la mise en œuvre du plan.

Au moment de décider de la manière dont vous consulterez les membres de la collectivité, vous devrez avoir une idée bien précise de ce que vous souhaitez accomplir afin de pouvoir choisir vos techniques en conséquence.

QUESTIONS

Que devrions-nous chercher à accomplir à ce stade du processus de planification grâce à la consultation des membres du public?

Votre mode de consultation du public sera fonction de vos ressources, des renseignements que vous souhaitez recueillir et des segments de la population locale que vous songez à consulter. Les techniques de consultation du public sont très variées, mais celles qui peuvent s'appliquer à une consultation portant sur un plan de promotion de l'activité physique relèvent des catégories suivantes :

> enquêtes et questionnaires,
> réunions publiques,
> entrevues avec des personnes-clefs,
> groupes de discussion,
> ateliers.

Quelles sont les techniques que nous pourrions utiliser pour consulter le public à ce stade du processus de planification, et comment pouvons-nous savoir laquelle sera la plus efficace?

Chaque catégorie renferme de nombreuses variantes d'une même technique, mais dans l'ensemble votre mode de consultation correspondra certainement à l'une d'elles. Les catégories diffèrent entre elles sur le plan de leur efficacité et des ressources auxquelles elles font appel. Les outils 1:6A et 1:6B vous aideront à choisir les techniques les mieux adaptées à votre plan. Vous trouverez une discussion plus détaillée de ces techniques dans la partie du guide consacrée aux ressources.

OUTIL 1:6A

Choisir ses techniques de consultation en fonction de ses objectifs

OBJECTIVE	TECHNIQUES APPROPRIÉES				
	enquêtes et questionnaires	réunions publiques	entrevues avec des personnes-clées	groupes de discussion	ateliers
Recueillir des renseignements fiables sur les indicateurs de la santé de la collectivité, ses tendances en matière d'activité physique ou les obstacles à la participation aux activités	✓				
Définir le groupe cible d'une initiative visant à améliorer les niveaux d'activité physique et prévoir avec confiance les taux de participation qu'elle devrait susciter	✓				
Vérifier dans quelle mesure la collectivité en général appuie l'idée d'un plan de promotion de l'activité physique	✓	✓		✓	
Recueillir des avis réfléchis parmi un segment spécifique de la population locale (p. ex., les adolescents, les membres d'un certain groupe ethnique, etc.)				✓	
Présenter des idées ou des options et vérifier combien les membres de la collectivité appuient chacune d'elles ou combien elle résonne avec eux		✓	✓	✓	
Obtenir la participation active d'un certain nombre de personnes à l'élaboration du plan ou à la recherche de solutions à certains problèmes					✓
Recevoir des conseils d'experts ou profiter des connaissances d'autrui au sujet de certains éléments clefs du plan			✓	✓	✓
Faire la publicité du plan et le promouvoir le mieux possible		✓			

OUTIL 1:6B

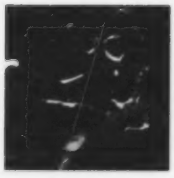
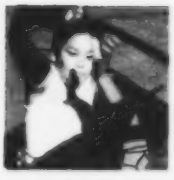
Techniques de consultation communautaire – ressources à prévoir

Technique	Savoir-faire	Moyens financiers
Enquêtes et questionnaires	**Important** Les enquêtes et questionnaires nécessitent un savoir-faire particulier en matière d'échantillonnage et de conception. Lorsqu'elle est faite en personne, une enquête doit être confiée à du personnel spécialement formé à cet effet. L'administration d'une enquête et l'analyse de ses résultats appellent des compétences en informatique.	**Importants** Les enquêtes et questionnaires seraient dans la plupart des cas confiés à une firme de recherche, à contrat, en échange d'un coût se situant facilement entre 15 000 et 30 000 dollars.
Réunions publiques	**Peu important** Les membres du comité possèderont vraisemblablement les compétences nécessaires pour organiser et animer des réunions publiques.	**Peu importants** Les sommes à consacrer à d'éventuelles réunions publiques varieront suivant la quantité de publicité payante effectuée, de même que suivant la nature et la portée des affichages ou autres modes de diffusion de l'information.
Entrevues avec des personnes-clefs	**Peu à moyennement important** Le savoir-faire requis dépendra de l'objet d'une entrevue. En règle générale, les entrevues pourront être confiées à des membres du comité ou à du personnel embauché à contrat	**Moyennement importants** En règle générale, les entrevues individuelles, face à face, supposent un important investissement en temps, selon le nombre d'entrevues à mener et le temps consacré à leur préparation, à la prise de rendez-vous et à la consignation des résultats.
Groupes de discussion	**Moyennement important** Les personnes qui animent les groupes de discussion doivent posséder des compétences particulières et connaître jusqu'à un certain point les personnes qui participent à un groupe de discussion. En règle générale, l'animation d'un groupe de discussion pourra être confiée à des membres du comité ou à du personnel embauché à contrat.	**Moyennement importants** Les sommes à consacrer aux groupes de discussion varieront suivant le nombre de ces groupes et les méthodes employée pour consigner les propos qu'ils échangent.
Ateliers	**Important** L'organisation d'ateliers suppose un certain savoir-faire pour en concevoir le déroulement et produire la documentation distribuée aux participantes et participants. Les personnes qui animent un atelier doivent posséder des connaissances spécialisées dans le domaine sur lequel il porte, de même que d'importants talents de facilitation, de résolution de problèmes et de conciliation.	**Moyennement importants** Les sommes à prévoir pour les ateliers varieront suivant le temps prévu pour la préparation de ces derniers, leur durée et la complexité des problèmes qui en forment le thème.

PARTIE DEUX : LE PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Phase deux :

La mise au point du plan

2 *PHASE DEUX :* LA MISE AU POINT DU PLAN

FIGURE 3 :

PHASE DEUX :
LA MISE AU POINT DU PLAN

Votre plan de promotion de l'activité physique pourrait faire appel à quatre stratégies distinctes, mais reliées, tel qu'esquissé à la figure 3 :

Stratégie en matière de programmes – l'adaptation de programmes ou le lancement au sein de la collectivité de nouveaux programmes qui visent à augmenter les niveaux d'activité physique.

Stratégie de communication et de marketing social – la conduite de campagnes d'information et d'autres campagnes médiatiques pour promouvoir l'activité physique.

Stratégie en matière de politiques – l'apport de modifications aux politiques existantes en vue d'éliminer les obstacles à l'activité physique et d'inciter la population locale à devenir plus active.

Stratégie d'infrastructure – la modernisation ou l'expansion de l'infrastructure en vue d'améliorer les possibilités d'activité physique. L'infrastructure est vue ici au sens large comme incluant les nouvelles installations récréatives, les parcs, les sentiers de randonnée ou autres et toute construction susceptible de promouvoir l'activité physique, y compris les trottoirs et les pistes cyclables.

La discussion qui suit aidera votre comité à choisir les stratégies appropriées pour votre collectivité.

La présente partie du guide contient les ressources suivantes :

> Outil 2A – Liste préliminaire complète des projets envisageables dans le cadre du plan de promotion de l'activité physique (page 49)
> Outil 2B – Sélection des projets les mieux adaptés au plan de promotion de l'activité physique (page 50)
> Outil 2C – Gestion de la mise en œuvre du plan de promotion de l'activité physique (page 51)

2 *PHASE DEUX :* 1RE ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

Votre plan peut inclure l'ensemble des quatre stratégies, à condition de les assortir de différents délais de mise en œuvre. Au départ, vous vous concentrerez sur le besoin le plus pressant : augmenter les niveaux d'activité physique dans votre collectivité. Votre stratégie en matière de programmes répondra à ce besoin et c'est sur elle que porteront l'essentiel de vos efforts dans un premier temps. Ceci étant dit, le succès de votre stratégie en matière de programmes dépendra fort probablement de la qualité de votre stratégie de communication et de marketing social, voire même des changements découlant de votre stratégie en matière de politiques. Modifier les politiques, en particulier, risque de prendre plus de temps que le lancement de nouveaux programmes d'activité physique et les activités de marketing s'y rapportant. En fait, la modification des politiques sera sans doute une chose à laquelle vous continuerez de travailler et que vous accomplirez progressivement tout au long des premières années de mise en œuvre de votre plan de promotion de l'activité physique. Enfin, à long terme, votre but sera peut-être d'agrandir ou de compléter les installations propices à l'activité physique dont dispose votre collectivité, moyennant des investissements de capitaux et une planification détaillée, ce qui représente de ce fait plutôt un projet à long terme; vous pouvez toutefois en faire mention dans votre plan de promotion de l'activité physique et en poser les jalons, peut-être en conjonction avec d'autres initiatives de planification communautaire.

Votre choix de projets devra reposer sur vos réflexions de la phase un, que ces projets portent sur la mise sur pied d'un nouveau programme, une nécessaire expansion d'un programme de communication ou de marketing social, un changement de politique ou encore des travaux d'infrastructure. Vous arriverez probablement à concevoir de tout un éventail de projets envisageables qui soient conformes à vos buts, et qui vous permettent d'éliminer les obstacles repérés ou de saisir les possibilités qui se présentent, le tout avec l'appui des membres de la collectivité et des organismes chargés de la mise en œuvre de votre plan. Vous feriez bien de commencer par les noter tous à mesure qu'ils vous viennent à l'esprit, sans vous soucier de ce qui conviendrait le mieux à votre collectivité. Ensuite, réfléchissez en faisant preuve d'imagination à la manière dont vous pourriez réaliser ces projets, en vous concentrant dans la mesure du possible sur ceux qui englobent les quatre composantes de votre plan de promotion de l'activité physique – les programmes ou activités, les communications et le marketing social, les politiques, et enfin, l'infrastructure. L'outil 2A décrit point par point cet exercice de remue-méninges qui établit un lien direct entre vos projets envisageables et les résultats de vos efforts de planification durant la phase un.

Vous devrez à ce stade faire votre choix parmi l'ensemble des projets envisageables que vous avez inscrits sur votre longue liste préliminaire. Les ressources dont vous disposez et la complexité de la mise en œuvre des divers projets vous guideront dans votre choix, mais d'autres facteurs pourront aussi entrer en ligne de compte pour vous aider à déterminer quels projets conviendraient le mieux à votre plan de promotion de l'activité physique. L'outil 2B vous aidera à passer ces autres facteurs en revue.

QUESTIONS

Est-ce qu'un plan de promotion de l'activité physique doit toujours inclure les quatre composantes (stratégies en matière de programmes, de communication et de marketing social, de politiques et d'infrastructure)?

Comment faire pour décider quels projets pourraient convenir à notre plan de promotion de l'activité physique?

Comment faire notre choix parmi les projets envisageables?

QUESTIONS

Quelle est la façon d'établir le délai de mise en œuvre du plan?

Vous feriez sans doute bien de baser votre plan de promotion de l'activité physique sur un horizon de cinq ans, quitte à le mettre à jour régulièrement suite à une évaluation annuelle. Les délais plus spécifiques dépendront de vos priorités et de vos ressources. Vu que vos projets ne contribueront pas tous de la même manière à l'amélioration des niveaux d'activité physique, vous pourrez attribuer une priorité plus importante à ceux dont vous attendez les meilleurs résultats. Ces projets seront donc généralement ceux que vous mettrez en œuvre en premier, sous réserve des ressources disponibles. Votre calendrier de mise en œuvre variera aussi selon le temps qu'il faut prévoir pour réaliser un projet. Le lancement d'un nouveau programme ou d'une campagne de marketing pourra se faire en l'espace de quelques mois, alors qu'apporter des modifications importantes à une politique pourra prendre un an; mener à bien un projet d'infrastructure pourrait même prendre bien des années. Votre plan de promotion de l'activité physique reposera sans doute sur toute une gamme de projets aux délais de mise en œuvre variés dont vous devriez tenir compte dans une stratégie de longue haleine.

Comment ferons-nous pour gérer le plan de promotion de l'activité physique?

Il est fort probable que la mise en œuvre de votre plan de promotion de l'activité physique fera appel à plusieurs organismes et qu'elle passera par la réalisation de plusieurs projets différents, assortis d'échéanciers plus ou moins longs. Vous feriez donc bien d'adopter des procédures pour gérer la mise en œuvre de votre plan, que vous pourrez, si vous le souhaitez, harmoniser avec son évaluation annuelle, dont traite la prochaine partie du guide. L'outil 2C propose une façon très simple de gérer cette mise en oeuvre. Votre comité pourrait s'en inspirer pour produire un formulaire similaire et le mettre à jour à intervalles réguliers. Vous devriez à tout le moins, pour chaque projet, faire le suivi des éléments suivants :

- les organismes responsables de la mise en œuvre : un organisme devrait soit assurer la mise en œuvre à lui seul, soit être chargé d'encadrer les organismes qui l'assurent ensemble, le cas échéant, et en assumer la responsabilité;
- le calendrier de mise en œuvre : certains projets pourront peut-être être menés à bien durant l'année en cours, mais dans bien d'autre cas, la mise en œuvre s'étirera sans doute sur plusieurs années. Dans le cas de projets portant sur les politiques ou l'infrastructure, qui visent l'obtention d'un produit fini précis, tels qu'une nouvelle politique sur l'accès du grand public à certaines installations ou encore l'aménagement d'un nouveau sentier de randonnée, vous pourrez peut-être fixer une date d'achèvement prévue;
- le budget : il s'agit de faire un suivi du budget en cours et des budgets à venir. Pour les budgets à venir, il se peut que tout ou partie des fonds soient projetés, mais pas encore approuvés;
- les approbations ou autorisations : les budgets seront sans doute soumis à approbation et d'autres types d'autorisations pourraient aussi être requises pour réaliser certains projets (p. ex., l'approbation d'un projet d'immobilisations par un organisme de financement externe ou encore les approbations de projets d'aménagement ou d'architecture par les autorités locales, etc.). Votre stratégie de mise en œuvre devrait donc également prévoir un suivi des approbations ou autorisations nécessaires.

Vous pourrez bien entendu incorporer d'autres éléments à votre stratégie de mise en œuvre, selon la nature et la complexité de vos projets, les partenaires qui y sont associés, ou encore les systèmes de gestion et d'approbation existant au sein de votre collectivité.

OUTIL 2A

Liste préliminaire complète des projets envisageables dans le cadre du plan de promotion de l'activité physique

Vous pourrez bien entendu incorporer d'autres éléments à votre stratégie de mise en œuvre, selon la nature et la complexité de vos projets, les partenaires qui y sont associés, ou encore les systèmes de gestion et d'approbation existant au sein de votre collectivité.

Q1 Qu'avons-nous dit que nous voulions accomplir et qui était visé par nos efforts? (cf. la 4e étape)	Q2 Quelles sont les particularités de notre collectivité qui auront un effet sur notre plan? (cf. la 2e étape)	Q3 Quelles sont les possibilités et les obstacles liés à notre plan? (cf. les 5e et 6e étapes)	Q4 Qu'est-ce qui a donné de bons résultats ailleurs? Qu'est-ce qui affectera notre réussite? (cf. la recherche de la 1re étape)	Q5 Quels types de projets pourraient donner les résultats voulus dans votre collectivité?
		Possibilités		a) Activités
				b) Marketing social
		Exemple > réseaux sociaux bien établis > bonne fréquentation des clubs de l'âge d'or		
				c) Politiques
		Obstacles		
				d) Infrastructure
Exemple > encourager les personnes inactives à faire de la marche > concentrer nos efforts sur les personnes âgées	**Exemple** > quantité de personnes âgées d'origines culturelles diverses, en grande partie des immigrantes et immigrants récents > forte participation aux activités organisées par les églises	**Exemple** > obstacles linguistiques > normes culturelles concernant l'activité physique > craintes pour sa sécurité personnelle	**Exemple** > pour être efficace, un programme a besoin d'une dirigeante ou d'un dirigeant > les participantes et participants attachent de l'importance à la sécurité et à la protection de leur vie privée	**Exemple** a) un programme de formation au leadership organisé par une église b) la traduction de dépliants traitant des effets de l'inactivité sur la santé c) trouver moyen d'assurer les personnes qui donnent des cours de formation hors des locaux municipaux

OUTIL 2B

Sélection des projets les mieux adaptés au plan de promotion de l'activité physique

Ce tableau énumère une série de critères qui pourront vous faciliter la sélection des projets les mieux adaptés à votre plan. Tous ces critères ne seront pas applicables à chaque type de projet. Votre comité pourra choisir d'utiliser d'autres critères pertinents en fonction de votre plan. Attribuez une note de 1 à 5 à chacun des projets, selon son degré de conformité à chaque critère.

Critères	**Non applicable**	**Satisfaction du critère**				
		Absolue		**Acceptable**	**Nulle**	
		5	4	3	2	1
Permettra d'atteindre les buts et objectifs du plan						
Répondra aux besoins des segments de la population que vise le plan						
Produira les résultats voulus dans le délai prévu						
Bénéficiera de l'appui des parties responsables de la mise en œuvre du plan						
Peut compter sur un organisme pour assumer la responsabilité de sa mise en œuvre						
Bénéficiera de l'appui de la collectivité						
Sera appuyé par des organismes de financement internes et externes à la collectivité						
Sera compatible avec d'autres projets de la collectivité, sans faire double emploi						
Tire pleinement profit des ressources existantes de la collectivité						
Peut de façon réaliste être mis en œuvre dans le délai prévu						
Peut être mis en œuvre avec les ressources financières disponibles						
Peut être mis en œuvre avec les ressources humaines disponibles						
Est viable à long terme, tant sur le plan financier qu'autrement						
Autres critères :						

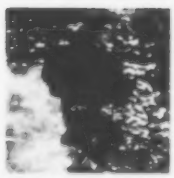
OUTIL 2C

Gestion de la mise en œuvre du plan de promotion de l'activité physique

Votre comité devra décider d'une stratégie de mise en œuvre pour votre plan de promotion de l'activité physique. Cette stratégie de mise en œuvre décrira les responsabilités des parties qui y participent, les délais d'achèvement des projets et les ressources que votre plan prévoit leur consacrer. Une telle stratégie est particulièrement importante si plusieurs organismes doivent collaborer à la mise en œuvre du plan. Votre comité pourra se servir du tableau ci-après pour gérer la mise en œuvre des projets d'une année sur l'autre.

Projets	Organismes de mise en œuvre		Achèvement		Budget	Budgets futurs		Approbations ou autorisations	
	Principal	Autre	Dans l'année	Indéterminé	Année en cours	Projetés	Approuvés	Requises	Reçues le
1				Prévu le :					
2				Prévu le :					
3				Prévu le :					
4				Prévu le :					
5				Prévu le :					
6				Prévu le :					

PARTIE DEUX : LE PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Phase trois :

Le suivi des résultats

3 PHASE TROIS : LE SUIVI DES RÉSULTATS

La dernière phase du processus de planification consiste à mesurer les résultats de vos efforts et à apporter les modifications requises à votre plan, le cas échéant, pour mieux accomplir votre mission, vos buts et vos objectifs. Ceci se fera en trois étapes importantes, telles que présentées à la figure 4.

Vous devrez d'abord déterminer ce qui constitue à votre sens la réussite de votre plan, autrement dit quels sont les résultats réalistes que vous comptez obtenir en matière d'amélioration de l'activité physique. Vous devrez aussi décider de quelle manière vous mesurerez les résultats obtenus. Ensuite, vous devrez procéder aux mesures prévues. La façon dont vous comptez mesurer les résultats de votre plan devra être à la fois pratique et réaliste. Enfin, vous devrez apporter les changements nécessaires à votre plan, le cas échéant, en fonction des résultats de son évaluation, autrement dit de vos mesures.

Cette partie du guide traite de ces activités.

FIGURE 4 :

PHASE TROIS : LE SUIVI DES RÉSULTATS

3 *PHASE TROIS :* 1RE ÉTAPE : ÉTABLIR LES CRITÈRES DE RÉUSSITE

OBJECTIFS

- Décider quels aspects du plan de promotion de l'activité physique soumettre à évaluation
- Définir les mesures qui serviront à évaluer la réussite du plan
- Établir les cibles par rapport auxquelles se fera l'évaluation des résultats obtenus grâce au plan

Discussion

Vous devrez évaluer la réussite du plan, afin de pouvoir rendre compte à vos partenaires et à la collectivité des progrès qu'il aura permis d'accomplir. En effet, votre plan continuera de bénéficier de ses appuis à la lumière tant de vos accomplissements que de votre souci de reconnaître ses éventuelles défaillances et de prendre des mesures pour y remédier. L'importance d'une évaluation de votre plan ne fait aucun doute. La difficulté réside dans le choix d'une méthode d'évaluation à la fois pratique et réaliste. Votre comité n'aura sans doute pas les moyens de compiler assez de données pour procéder à une évaluation rigoureuse et scientifique des changements intervenus au niveau de la santé ou du degré d'activité physique des membres de votre collectivité. Cela ne signifie pas qu'il ne pourra pas évaluer le plan, mais simplement qu'il devra se fier à des mesures moins scientifiques, bien que tout à fait valables et convaincantes. La première chose à faire dans le processus d'évaluation est de cerner ces mesures et d'établir des cibles synonymes de réussite.

La portée de l'évaluation est également importante. Globalement parlant, vous procéderez à une évaluation en trois volets. En effet, vous chercherez à répondre aux questions suivantes :

- Avons-nous réussi à faire les choses que nous avions l'intention de faire durant la première année de mise en œuvre du plan, et si la réponse est non, pourquoi pas?
- Les programmes, les projets et autres activités mis en œuvre la première année ont-ils réussi à rehausser les niveaux d'activité physique?
- L'objet et l'orientation de votre plan, tels que définis un an plus tôt, sont-ils toujours pertinents et reflètent-ils toujours notre priorité?

Vous examinerez ces questions à la 3e étape du processus d'évaluation. À ce stade, vous n'avez qu'à vous assurer de rassembler l'information nécessaire pour répondre à toutes ces questions.

Ressources

Les ressources ci-après pourront aider votre comité :

- Outil 3:1A – Relier les mesures d'évaluation aux buts et objectifs (page 58)
- Outil 3:1B – Données sur la collectivité qui témoignent de la réussite du plan (page 59)

Résultats et prochaines étapes

À la fin de cette étape, vous disposerez de mesures raisonnables et utiles pour l'évaluation de votre plan de promotion de l'activité physique. La prochaine chose à faire consiste à rassembler les données nécessaires pour évaluer la réussite de votre plan.

QUESTIONS

Y a-t-il moyen d'utiliser des données recueillies par d'autres pour mesurer la réussite de notre plan?

3 *PHASE TROIS :* 1RE ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

La principale raison pour laquelle vous voulez promouvoir l'activité physique est que vous cherchez à améliorer la santé des membres de votre collectivité. Une collectivité plus active est une collectivité plus saine, et il est bien connu que la santé d'une collectivité se traduit par quantité d'autres avantages personnels, sociaux et économiques. Néanmoins, très peu de collectivités disposent des ressources ou du savoir-faire nécessaires pour mesurer les changements touchant la santé attribuables à leur plan de promotion de l'activité physique. Il y a plusieurs façons de documenter les changements au niveau de la santé d'une collectivité, mais il est fort peu probable que vous pourrez les mesurer directement.

Vous pouvez de façon très simple et efficace rassembler deux types de données à partir desquelles mesurer la réussite de votre plan de promotion de l'activité physique, à savoir :

> le nombre de personnes qui participent aux possibilités d'activité physique, le nombre de nouveaux programmes et les heures additionnelles durant lesquelles les programmes sont offerts, etc. suite à la mise en œuvre de votre plan – ce sont là des mesures directes et quantifiables attribuables à votre plan;
> les nouvelles possibilités d'activité physique découlant des recommandations formulées dans votre plan – ce sont là des changements contextuels qui favorisent l'activité physique, mais qui ne produisent pas nécessairement des mesures quantifiables d'une participation accrue.

Comment décider sur quoi porteront nos mesures?

Il importe que vos mesures soient directement liées aux buts et objectifs que vous avez adoptés pour votre plan (à la 4e étape de la phase un). L'outil 3:1A décrit comment faire ce rapprochement.

Quel est le rôle du comité de planification?

Il existe différents organismes qui recueillent régulièrement des données sur les niveaux d'activité physique et d'autres indicateurs de la santé des collectivités. Vous vous êtes d'ailleurs servi d'eux comme sources d'information durant la première phase de votre processus de planification pour dresser le profil de votre collectivité (phase un, 2e étape). Ces données, et peut-être d'autres provenant de sources différentes, resteront à votre disposition et vous pourrez les utiliser pour votre évaluation. Ce sont bien sûr là des mesures très générales du niveau d'activité physique et de la santé de votre collectivité, et il vous sera impossible d'établir que les améliorations qu'elles feront ressortir, le cas échéant, sont uniquement dues à votre plan de promotion de l'activité physique. Il s'agit toutefois de mesures crédibles et pertinentes qui soulignent l'importance de votre plan et d'autres initiatives similaires au sein de votre collectivité. Ces mesures sont importantes et vous devriez vous en servir pour évaluer la réussite de votre plan.

Ce que vous cherchez à accomplir, c'est d'entamer avec les membres de votre collectivité un dialogue permanent qui mette de l'avant les bienfaits de l'activité physique et qui recueille des appuis en faveur de la poursuite de vos activités de planification visant à promouvoir la santé de votre collectivité. En conséquence, la façon dont votre collectivité perçoit le plan du comité et ses retombées est de la plus haute importance. Il s'agit donc de recueillir l'avis de la plus grande variété de membres de la collectivité, par des moyens divers, afin de pouvoir en tenir compte pour évaluer votre plan. Ces données ne satisferont peut-être pas aux normes scientifiques de fiabilité, mais elles seront néanmoins significatives, pertinentes et, dans bien des cas, extrêmement parlantes. Il est même fort possible que vos partenaires, vos bailleurs de fonds et les autres personnes ou groupes intéressés dans votre collectivité apprécient ces données qualitatives bien plus que les données tangibles provenant d'autres sources.

L'outil 3:1B décrit ce genre de données et la manière dont vous pourriez vous en servir aux fins de l'évaluation.

QUESTIONS

Y a-t-il des données autres que factuelles et quantifiables que nous ferions bien de rassembler aux fins de notre évaluation?

L'application du plan doit être avancée jusqu'à un certain point avant qu'elle ne puisse faire l'objet d'une évaluation, et vu qu'une partie de vos programmes ou projets seront sans doute assortis d'un calendrier de mise en œuvre assez long, leurs résultats ne seront pas visibles avant un bout de temps. Toutefois, tel que noté plus haut, une bonne partie des données que vous recueillerez pour évaluer votre plan sont des données descriptives au sujet de programmes ou d'événements mis sur pied grâce à votre plan. Ces données sont disponibles tout de suite, alors que les signes d'éventuelles retombées sur la santé ou de changements permanents concernant les niveaux d'activité physique peuvent être plus longs à venir.

Comment décider sur quoi porteront nos mesures?

Vous aurez sans doute intérêt à répéter l'évaluation chaque année. À ce rythme, vous devriez pouvoir recueillir des statistiques sur le programme et d'autres données illustrant l'application des recommandations formulées dans le plan. Une évaluation annuelle serait aussi conforme au cycle d'établissement des priorités, de budgétisation et de répartition des ressources suivi par la plupart des organismes qui participent au processus de planification. Vous feriez sans doute bien de procéder à des évaluations annuelles, mais dépendamment de la durée de votre plan, vous pourriez aussi prévoir des évaluations plus approfondies et plus détaillées à intervalles variables, disons tous les 2 ou 3 ans.

OUTIL 3:1A

Relier les mesures d'évaluation au buts et objectifs

Ce tableau peut vous aider à faire le rapprochement entre les buts et objectifs de votre plan et d'éventuelles mesures pouvant servir à en évaluer les résultats. Réfléchissez à l'exemple donné, puis remplissez le reste du tableau en vous basant sur vos propres buts et objectifs.

***Si ceci était votre* but**	***Et si ceci étaient vos* objectifs**	***Voici quelques* mesures possibles**
Veiller à ce que la collectivité ait accès à des renseignements complets et convaincants concernant les retombées de l'activité physique sur la santé	Lancer une campagne médiatique axée sur les méfaits de l'inactivité qui permettra d'atteindre la plupart des membres de la collectivité.	> nombre de messages ou autres annonces publicitaires placés par le comité > nombre d'articles ou de reportages ayant paru sur le sujet dans la presse locale > nombre de personnes se montrant conscientes des retombées de l'activité physique sur la santé
	Produire un programme d'information à l'intention des enfants et le mettre à la disposition de toutes les écoles communautaires.	> nombre de visites faites dans des écoles ou nombre d'écoles contactées > nombre d'enfants d'âge scolaire exposés aux renseignements véhiculés par le programme > nombre d'enfants se montrant conscients des retombées de l'activité physique sur la santé > nombre d'enseignantes et d'enseignants se montrant plus sensibilisés aux retombées d'une activité physique accrue, notamment sur la santé

Notez votre but	**Notez votre objectif**	**Cerner les mesures possibles**

OUTIL 3:1B

Données sur la collectivité qui témoignent de la réussite du plan

Servez-vous de ce tableau pour réfléchir à tout l'éventail de données sur votre collectivité dont vous pourriez vous servir pour mesurer la réussite de votre plan. Passez en revue les éventuelles sources de ces données et les exemples fournis aux colonnes 1 et 2, puis remplissez la colonne 3 en fonction de votre plan.

Genre de données / source	Exemples	Indicateurs de réussite possibles
Avis d'experts	Déclarations de personnes avisées ou expertes, notamment des professeurs d'éducation physique, médecins locaux, responsables des services des sports et des loisirs, ou encore des entraîneurs ou entraîneuses bénévoles.	
Témoignages	Déclarations de participantes ou participants locaux aux programmes ou projets découlant de votre plan selon lesquels ceux-ci ont eu une influence positive sur les niveaux d'activité physique ou l'adoption de modes de vie plus sains.	
Publications dans les médias	Reportages, photos et toute autre publication traitant des programmes, projets ou activités se rapportant à votre plan.	
Documentation du comité	Bulletins de nouvelles, annonces publicitaires et autres documents produits par le comité faisant état de la portée du plan de promotion de l'activité physique.	
Appuis externes du plan de promotion de l'activité physique	Preuve que les efforts du comité bénéficient de l'appui d'autorités externes (p. ex., subventions accordées en faveur du processus de planification).	
Investissement communautaire dans le plan de promotion de l'activité physique	Documentation relative à l'aide financière ou autre que la collectivité apporte au plan de promotion de l'activité physique (p. ex., investissement en temps du personnel ou des bénévoles, commandites).	

OBJECTIFS

- Faire un choix parmi les techniques de collecte de données pouvant servir à mesurer, autrement dit évaluer, la réussite du plan
- Recueillir les donnés nécessaires à l'évaluation

3 *PHASE TROIS :* 2E ÉTAPE : MESURER LA RÉUSSITE

Discussion

La technique de collecte de données que vous choisirez dépendra des ressources à votre disposition, de même que du degré de fiabilité que vous attendrez des résultats de votre évaluation. Dans presque tous les cas, vous pourrez choisir parmi plusieurs méthodes de collecte de données propices à l'évaluation, qui vous permettront toutes d'obtenir des renseignements utiles et significatifs; certaines vous permettront toutefois de recueillir des données plus scientifiques à la lumière desquelles vous pourrez affirmer avec plus de certitude que votre plan a été couronné de succès, le cas échéant. En règle générale, le degré de certitude et la quantité de ressources à investir dans l'évaluation vont de pair. Ce qui importe en dernier lieu, c'est que vous choisissiez des techniques de collecte des données qui vous semblent valables et convaincantes pour votre collectivité

Ressources

Les ressources ci-après vous aideront à sélectionner les techniques de collecte des données qui conviennent le mieux pour votre collectivité.

> Outil 3:2A – Sources de données pour l'évaluation (page 62)

Résultats et prochaines étapes

Maintenant que vous disposez des données nécessaires, vous pouvez évaluer la réussite de votre plan de promotion de l'activité physique.

3 *PHASE TROIS :* 2E ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

Vous avez le choix entre cinq sources de données, selon les mesures que vous comptez utiliser pour procéder à votre évaluation, à savoir :

> les données disponibles auprès des organisateurs et exploitants des programmes ou événements associés au plan;
> les données disponibles auprès des personnes qui participent aux programmes ou événements associés au plan;
> les avis de personnes possédant les connaissances ou l'information requises pour se prononcer sur la réussite des initiatives lancées en application du plan;
> l'information communautaire de nature descriptive ou anecdotique;
> les données de sources externes, y compris des enquêtes provinciales ou nationales et les indicateurs de la santé.

La partie précédente de ce guide traitait des sources de données et des types de mesures que vous pourriez utiliser; l'outil 3:2A vous en propose quelques autres.

Ceci dépendra de deux facteurs importants : vos ressources et le degré de fiabilité de l'évaluation que vous recherchez. Les investissements, notamment en argent, en savoir-faire et en temps, qu'il faudra prévoir pour rassembler les données nécessaires à l'évaluation varieront. À supposer que vous sachiez dès le départ ce que vous voulez mesurer (tel que passé en revue à la phase deux, 2e étape du guide), vous devriez pouvoir assez facilement trouver les données nécessaires dans les dossiers des programmes. Recueillir les données auprès des participantes et participants aux programmes ou auprès de personnes-clefs familières avec ces derniers risque d'être plus difficile ou plus coûteux (voir les paragraphes traitant des techniques de consultation communautaire à la phase un, 6e étape du guide). Enfin, rassembler des données de sources externes ne requiert que peu d'effort de votre part, mais ces données risquent de ne pas être accessibles aussi vite qu'il vous les faut ou dans le format qui vous convient. Le degré de fiabilité que vous souhaitez obtenir pour les résultats de votre évaluation pourra aussi jouer sur votre choix de source de données. En règle générale, les données quantifiables recueillies d'une façon systématique pour veiller à ce qu'elles soient valides, complètes et représentatives, produiront les résultats les plus fiables. Toutefois, comme nous le disions dans la précédente partie du guide, la rigueur scientifique est rarement attendue ou requise en ce qui a trait à l'évaluation des plans de promotion de l'activité physique.

QUESTIONS

Quelles sont les techniques disponibles pour la collecte des données nécessaires à l'évaluation?

Comment choisir la meilleure technique pour la collecte des données nécessaires à l'évaluation de notre plan?

OUTIL 3:2A

Sources de données pour l'évaluation

Servez-vous de ce tableau pour réfléchir aux sources de données sur votre collectivité. Notez les éléments que vous souhaitez mesurer dans la colonne de gauche, en vous inspirant des exemples fournis. Vos mesures devraient avoir un rapport avec vos buts et objectifs (cf. l'outil 3:1A dans la partie précédente du guide). Une fois vos mesures choisies, réfléchissez aux sources de données correspondantes en cochant les cases appropriées dans la colonne 2. Si vous pensez avoir d'assez bonnes sources pour recueillir les données nécessaires à une évaluation dont les résultats satisferont à vos attentes, indiquez-le dans les colonnes 3 et 4.

1. Quelle est notre mesure de la réussite?	**2. Quelles sont nos sources de données possibles?**					**3. Avons-nous les moyens de recueillir les données requises?**			**4. Ces données nous vaudront-elles des résultats d'évaluation assez fiables?**
	Documents liés au plan ou au programme	**Personnes participant à une activité**	**Personnes clefs qui connaissent l'activité**	**Membres de la collectivité**	**Sources externes**	**Argent**	**Savoir-faire**	**Temps**	
Nombre de personnes qui participent à un concours communautaire lié à la forme physique									
Kilomètres de sentiers de randonnée construits									
Nombre de personnes qui disent faire plus d'exercice									
Baisse des taux d'obésité chez les enfants									
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6									

3 *PHASE TROIS :* 3E ÉTAPE : ÉVALUATION ET MISE À JOUR DU PLAN

OBJECTIFS

- Documenter les résultats de l'évaluation de votre plan de promotion de l'activité physique.
- Réfléchir aux modifications qu'il pourrait y avoir lieu d'apporter au plan suivant les résultats de l'évaluation.

Discussion

Tel qu'indiqué un peu plus tôt, vous allez procéder à une évaluation en trois volets, en ce sens que vous chercherez à répondre aux questions suivantes :

- Avons-nous réussi à faire les choses que nous avions l'intention de faire durant la première année de mise en œuvre du plan, et si la réponse est non, pourquoi pas?
- Les programmes, les projets et autres activités mis en œuvre la première année ont-ils réussi à rehausser les niveaux d'activité physique?
- L'objet et l'orientation de votre plan, tels que définis un an plus tôt, sont-ils toujours pertinents et reflètent-ils toujours votre priorité?

L'outil 3:3A présente une façon de répondre à ces questions, qui sont abordées plus en détail ci-après.

Ressources

L'outil 3:3A présente une façon de répondre à ces questions, qui sont abordées plus en détail ci-après.

- Outil 3:3A – L'évaluation du plan (page 66)

Résultats et prochaines étapes

Cette étape marque la fin de votre processus de planification initial. Une fois cette étape achevée, vous aurez évalué la réussite de votre plan à l'issue de sa première année de mise en œuvre et vous serez bien placés pour y apporter des améliorations pour la deuxième année.

QUESTIONS

Comment pouvons-nous nous servir des résultats de l'évaluation pour savoir si le plan lui-même est satisfaisant ou s'il y aurait lieu d'y apporter des changements?

Comment pouvons-nous savoir si les résultats de nos mesures sont signes de réussite?

3 *PHASE TROIS :* 3E ÉTAPE : LES QUESTIONS CLEFS

Considérations

Avant de pouvoir évaluer la réussite des programmes et des projets découlant de votre plan, vous devrez déterminer si la mise en œuvre du plan elle-même a été réussie. Le meilleur plan possible ne donnera pas les résultats espérés si ses recommandations ne sont pas appliquées. Hélas, il arrive souvent que d'excellents plans amassent la poussière sur des tablettes et que leurs recommandations ne soient jamais mises en œuvre qu'en partie, et encore. Si c'était le cas de votre plan, vous devrez vous demander pourquoi il en est ainsi et prendre les mesures nécessaires pour éliminer les obstacles à sa mise en œuvre avant de songer à le modifier pour l'année suivante.

La question ici est essentiellement celle de savoir à partir de quel moment les améliorations constatées sont considérées suffisantes. Il y a trois réponses possibles à cette question, en ce sens que le succès peut se définir de l'une des façons suivantes :

> toute amélioration des niveaux d'activité physique dans votre collectivité celle-ci peut être mesurée par rapport aux valeurs de base que vous aviez relevées pour dresser le profil de votre collectivité (phase un, 2e étape);
> l'atteinte ou le dépassement des cibles que votre comité avait retenues pour votre plan ou encore des valeurs prévues dans des lignes directrices générales relatives aux niveaux d'activité physique requis pour en retirer des bienfaits pour la santé;
> des améliorations d'une année sur l'autre qui mettent en évidence des niveaux d'activité physique de plus en plus élevés.

Ce sont là autant d'indications pratiques et valables de la réussite de votre plan. Les mesures annuelles des améliorations peuvent s'avérer très utiles parce qu'elles se rapportent spécifiquement à votre collectivité et qu'elles reflètent le fait que le point de départ de votre collectivité ne se compare pas à d'autres, que les résultats des mesures sont directement liés au plan et qu'ils serviront à gérer et à financer une stratégie à long terme. Dans une situation pareille, les organismes communautaires responsables du plan feraient le lien entre, d'une part, les futures demandes de financement et les appuis consentis à leurs programmes et, d'autre part, une amélioration prouvée des résultats d'une année sur l'autre.

Les résultats des mesures effectuées pour évaluer votre plan montreront jusqu'à quel point les projets lancés en application de celui-ci ont contribué à rehausser les niveaux d'activité physique au sein de votre collectivité. Si les résultats obtenus grâce à un projet donné ne satisfont pas à vos attentes, vous pouvez soit abandonner le projet en question, soit le restructurer. Si vous décidez de restructurer le projet, les modifications que vous y apporterez devraient tenir compte des motifs de l'échec initial du projet. L'outil 3:3A propose une marche à suivre à cet égard.

Pour répondre à cette question, vous devrez vous référer à votre mission, vos buts et vos objectifs, puis déterminer s'ils restent pertinents et s'ils reflètent toujours les priorités du comité. La mission énoncée par le comité n'aura probablement guère besoin d'être révisée, surtout durant les premières années de mise en œuvre du plan. La même chose vaut, du moins au départ, pour vos buts, qui garderont sans doute leur pertinence. Il se peut toutefois que vous arriviez à la conclusion que vous avez visé trop haut en vous fixant plus de buts que vous ne pouviez réellement en atteindre. Il n'est pas impossible non plus que vous décidiez de vous fixer de nouveaux buts (tout en éliminant certains de vos buts existants), si vos priorités ont changé. Ce sont vos objectifs, qui définissent des accomplissements à court terme, que vous serez plutôt amenés à réviser une fois par année. Idéalement, vous aurez atteint vos objectifs et vous serez en mesure d'en adopter de nouveaux pour la prochaine année de mise en œuvre du plan. Rien ne vous oblige toutefois à revoir vos objectifs chaque année : il est fort possible qu'ils restent pertinents et que vous puissiez les maintenir pendant un certain temps.

QUESTIONS

Comment pouvons-nous nous servir des résultats de l'évaluation pour modifier les projets ou programmes découlant de notre plan?

OUTIL 3:3A

L'évaluation du plan

Servez-vous de ce tableau pour réfléchir au degré de réussite de votre plan de promotion de l'activité physique et aux améliorations que vous pourriez y apporter pour l'année prochaine. Commencez par vous faire une liste des projets ou programmes spécifiques dont votre plan avait prévu le lancement durant l'année écoulée (p. ex., créer un club de marche pour les aînés, allonger les sentiers de marche au sein de la collectivité ou modifier les politiques du conseil scolaire de sorte que les habitants puissent plus facilement accéder aux gymnases scolaires), puis remplissez ce tableau pour chacun de ces projets; ensuite, répondez aux questions posées pour évaluer votre plan.

Type de renseignements / Source	Exemples	Indicateurs possibles de votre plan
Q.1 La mise en œuvre du projet durant l'année a-t-elle eu lieu comme prévu? ☐ Oui (passez à la Q.2) ☐ Non	**Q. 1A Pourquoi pas?** ☐ Manque d'argent ☐ Appui communautaire / politique insuffisant ☐ Délai de mise en œuvre par le comité insuffisant ☐ Autre :	**Q. 1B Le projet devrait-il faire partie du plan l'année prochaine?** ☐ Oui. Pourquoi? ☐ Non. Pourquoi pas?
Q.2 Le projet a-t-il satisfait à vos attentes pour ce qui est de relever les niveaux d'activité physique? ☐ Oui (passez à la Q.3) ☐ Non	**Q.2A Pourquoi pas?** ☐ Intérêt / participation communautaires insuffisants ☐ Nécessitait trop de ressources par rapport aux résultats attendus ☐ Il est encore trop tôt pour le savoir ☐ Autre :	**Q. 1B Le projet devrait-il faire partie du plan l'année prochaine? Si oui, faudrait-il le réviser?** ☐ Oui. Pourquoi?/Révisé comment? ☐ Non. Pourquoi pas?
Q.3 Le projet est-il toujours pertinent et constitue-t-il toujours une priorité suffisante pour être inclus dans le plan l'année prochaine?	☐ Oui. Pourquoi? ☐ Non. Pourquoi pas? Avec quoi le remplaceriez-vous, le cas échéant?	

PARTIE TROIS : RESSOURCES

INTRODUCTION

Cette partie du guide contient des renseignements qui pourront faciliter votre processus de planification. Vous y trouverez les ressources suivantes :

1ère partie :	Études de cas sur les campagnes de promotion de l'activité physique
2e partie :	Techniques de consultation communautaire
3e partie :	Définition des paramètres du plan de promotion de l'activité physique
4e partie :	Analyse documentaire relative aux facteurs qui jouent sur les programmes
5e partie :	Bibliographie et sites Web sources de plus amples renseignements

RESSOURCES:

> Études de cas
SUR LES CAMPAGNES DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ÉTUDES DE CAS SUR LES CAMPAGNES DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les pages qui suivent donnent quelques exemples de campagnes de promotion de l'activité physique menées au Canada et à l'étranger. Ces exemples sont loin d'être exhaustifs, mais ils permettent de se faire une idée de ce qui se fait ailleurs.

La plupart de ces exemples portent sur des stratégies en matière de programmes, plutôt que sur des plans de promotion de l'activité physique tels que les prévoit le présent guide. Ils décrivent un programme, souvent mis sur pied par divers partenaires communautaires en vue d'augmenter les niveaux d'activité physique. La plupart du temps, ces programmes s'accompagnent d'une stratégie de communication ou de marketing social. Il ne s'agit toutefois pas de plans de promotion de l'activité physique complets basés sur le type de rassemblement et d'analyse de données abordés plus tôt concernant la phase un du processus de planification. De plus, la plupart des études de cas sont axées sur un programme particulier, sans se pencher sur les aspects de politiques ou d'infrastructure d'un véritable plan de promotion de l'activité physique.

L'étude de cas 1 décrit le programme "In Motion" de la Saskatchewan. Il existe de nombreuses ressources relatives à ce programme, qui sont en certains points similaires au présent guide, et dont vous auriez peut-être intérêt à prendre connaissance.

Nous avons adopté un format uniforme pour toutes ces études de cas, qui résume :

- les buts du programme,
- sa durée,
- ses groupes cibles,
- ses partenaires clefs,
- sa méthode,
- son évaluation/succès,
- les sources de renseignements additionnels.

Les études de cas ne donnent pas toutes l'ensemble de ces renseignements. Par contre, elles font toutes mention d'un site Web où vous pourrez trouver un complément d'information.

Étude de cas 1 : In Motion

But	Faire en sorte que tous les habitants d'une collectivité incluent une activité physique dans leur vie quotidienne, pour le bien de leur santé.
Durée	Continue
Cible(s)	L'ensemble de la population : enfants et adolescents, adultes inactifs, personnes au travail, personnes âgées; vise aussi la prévention du diabète (dans les collectivités à dominance autochtone) et l'aiguillage vers des professionnels de la santé.
Partenaires clefs	> Saskatchewan Parks and Recreation Association, Saskatchewan Health Region, Federation of Saskatchewan Indian Nations Inc., and SaskSport Inc.
Méthode	> Utilise une méthode en 10 étapes pour créer une stratégie de promotion de la santé – établit une vision commune, fonde des partenariats communautaires > 1re étape : constitution d'un comité consultatif > 2e étape : formulation d'une vision communautaire et d'un énoncé de mission > 3e étape : recensement des ressources et des obstacles existant au sein de la collectivité > 4e étape : délimitation des cibles visées > 5e étape : mise sur pied de groupes de travail > 6e étape : vérification des ressources disponibles pour le programme in motion > 7e étape : établissement d'objectifs mesurables > 8e étape : mise au point d'un plan d'action > 9e étape : évaluation des activités > 10e étape : célébration des succès remportés Fournit aux collectivités les outils nécessaires pour se doter d'un système de communications et pour mettre au point un plan de marketing; un plan d'évaluation est prévu pour mesurer les succès remportés et les progrès accomplis au sein de la collectivité.
Évaluation/ succès	L'évaluation est un élément continu et crucial de cette initiative. La stratégie inclut des modalités d'examen du programme et fait appel à des travaux de recherche menés par l'Université de la Saskatchewan. > *In motion* a fait preuve de son efficacité pour ce qui est d'atteindre son but principal, à savoir augmenter les niveaux d'activité physique des habitants d'une collectivité, avec ce qui s'ensuit comme bienfaits pour leur santé. > La proportion de personnes qui font régulièrement de l'exercice à Saskatoon a augmenté de 14 pour 100 de 2000 à 2004. > Près de la moitié des personnes au sein d'une collectivité qui connaissent le programme In motion disent que celui-ci leur a fait prendre davantage conscience des bienfaits de l'activité physique sur la santé. > Quantité de personnes disent être devenues plus actives depuis qu'elles ont eu connaissance du programme In motion : 1 sur 10 caractérise son niveau d'activité physique comme étant depuis devenu modéré ou élevé. > Près de la moitié des personnes qui connaissent In motion disent qu'elles ressentent les bienfaits associés à leur activité physique. Les bienfaits évoqués le plus souvent sont une plus grande énergie, une meilleure forme physique et une santé améliorée.
Site Web	http://www.in-motion.ca/

Étude de cas 2 : Active Edmonton

But	Encourager la population d'Edmonton à apprécier le sport et d'autres activités physiques et à les pratiquer régulièrement.
Durée	Initiative lancée en mai 2003 pour une durée de 5 ans.
Cible(s)	Au départ, le grand public, mais chaque année après la première, un groupe particulier est ciblé (en 2004, les enfants et les jeunes; en 2005, les personnes au travail; en 2006, les aînés; en 2007, les collectivités).
Partenaires clefs	La ville d'Edmonton et plus de 35 partenaires communautaires et une soixantaine de bénévoles.
Méthode	> la stratégie englobe des initiatives en matière de programmes, de marketing, de recherche, d'évaluation et de réseautage > livrets, défi « Active Edmonton Challenge », prix du maire d'Edmonton « Mayor's Active Edmonton Awards », travaux de recherche et d'évaluation spécifiques au programme > les initiatives de marketing incluent le site Web ActivEdmonton.ca; trois spots télévisés; des publicités à la radio, dans la presse écrite, sur des tableaux d'affichage, dans les transports en commun, des bannières sur les ponts et d'autres signalisations; des affiches; des lancements médiatiques; des vitrines portatives/toiles de fonds lors d'événements couverts par les médias; la brochure « Active Edmonton »
Évaluation/ succès	> 30 pour 100 de la population d'Edmonton était au courant de cette initiative neuf mois après son lancement. > Constatation d'une augmentation du nombre de personnes faisant une activité physique. Les responsables du programme Active Edmonton mettent présentement la dernière main à une recherche visant à évaluer les retombées du programme; le rapport final devrait être disponible en mars 2005.
Site Web	http://www.activedmonton.ca

Étude de cas 3 : Toronto – Get your move on

But	Augmenter le niveau d'activité physique des enfants, des jeunes et des familles en multipliant les possibilités de faire du sport ou de l'exercice et en éliminant les obstacles aux possibilités existantes, de sorte que tous les membres de la collectivité puissent faire une activité physique à proximité de leurs lieux de résidence, de travail, d'apprentissage ou de loisirs habituels.
Durée	Stratégie sur 3 ans lancée le 23 juin 2004.
Cible(s)	Enfants, jeunes et familles.
Partenaires clefs	Une vaste gamme de particuliers, de groupes communautaires, d'organismes, d'entreprises et d'institutions, y compris les divers ordres de gouvernement. La liste complète des partenaires est disponible sur le site Web ci-dessous.
Méthode	Réduire les obstacles systémiques à l'activité physique
Évaluation/ succès	*Get your move on* n'en est encore qu'aux stades préliminaires de sa mise en œuvre; aucune évaluation formelle de sa réussite n'a eu lieu jusqu'ici.
Site Web	www.toronto.ca/getyourmoveon

Étude de cas 4 : Cœur à cœur dans Ottawa

But	Augmenter le nombre de résidents de la ville d'Ottawa qui font suffisamment d'activité physique chaque jour pour en retirer des bienfaits immédiats et durables pour leur santé.
Durée	Stratégie sur 5 ans (2003 – 2007).
Cible(s)	Habitants et visiteurs de tous âges.
Partenaires clefs	Ville d'Ottawa, écoles, principaux employeurs, organisme de l'industrie du conditionnement physique, médias, clubs philanthropiques, organismes de loisirs communautaires, Cœur à Cœur dans Ottawa.
Méthode	Initiatives à l'échelle de la collectivité, dans les écoles, sur les lieux de travail.
Évaluation/ succès	*Cœur à cœur dans Ottawa* n'en est encore qu'aux stades préliminaires de sa mise en œuvre; aucune évaluation formelle de sa réussite n'a eu lieu jusqu'ici.
Site Web	http://www.ottawaheartbeat.com/

Étude de cas 5 : Active Halifax Communities

But	Promouvoir et appuyer les possibilités offertes aux enfants, aux jeunes et à leurs familles de mener une vie plus active.
Durée	3 ans.
Cible(s)	Enfants, jeunes et familles.
Partenaires clefs	Division des sports et des loisirs du bureau de promotion de la santé (Sport and Recreation Division of the Office of Health Promotion) au ministère des loisirs, du tourisme et de la culture (Recreation, Tourism and Culture); la municipalité régionale de Halifax Regional Municipality; Capital Health; Halifax Regional School Board; YWCA; Sport Nova Scotia; Guides du Canada.
Méthode	Les composantes du programme incluent la participation, la défense des intérêts des personnes qui souhaitent faire une activité physique et l'augmentation de la capacité d'accueil des installations communautaires existantes. Elles incluent aussi « Girls Soar 2004 », qui cherche à susciter la participation des filles.
Évaluation/ succès	Non disponible.
Site Web	http://www.activehalifax.ca/

Étude de cas 6 : Rockhampton, Australia - 10,000 Steps

But	> Sensibiliser la population de l'état et du pays tout entier aux bienfaits d'une activité physique même modérée. > Donner davantage de moyens aux médecins généralistes et autres professionnels de la santé de promouvoir l'activité physique. > Renforcer la capacité des collectivités de l'état ou du pays à offrir davantage de possibilités d'activité physique, à multiplier les soutiens sociaux s'y rapportant, et à améliorer tant les politiques que les milieux physiques connexes. > Aider les particuliers à faire plus d'activité physique en agissant sur les déterminants individuels, sociaux et environnementaux modifiables du degré d'activité.
Durée	Mise à l'essai sur deux ans à compter de 2001; financement renouvelé jusqu'en 2004.
Cible(s)	L'ensemble des membres de la collectivité.
Partenaires clefs	University of Queensland, Hearth Foundation, gouvernement du Queensland, Sports Medicine Australia, Central Queensland University, Queensland University of Technology.
Méthode	5 stratégies clefs : > campagnes de publicité dans les médias locaux pour sensibiliser la population à ses faibles niveaux d'activité physique, faire connaître le thème du programme, décrire les habitudes des membres de la collectivité donnés en exemple, de même qu'à promouvoir des activités connexes; > promouvoir l'activité physique par l'intermédiaire des médecins généralistes et d'autres fournisseurs de services de santé recrutés pour orienter leur clientèle vers les sources d'information sur l'activité physique, disséminer les lignes directrices en cours sur les niveaux d'activité physique et promouvoir de nouvelles attitudes; > améliorer les soutiens sociaux dont bénéficient les membres des groupes défavorisés, grâce à une collaboration avec les partenaires communautaires dans le domaine de la santé, du sport, des loisirs et du conditionnement physique visant à offrir un leadership pour la mise sur pied de programmes d'activités axés sur les besoins des groupes qui sont défavorisés ou qui ont des besoins particuliers; > modifier les politiques et les milieux physiques suivant les principes énoncés dans la publication intitulée Creating Active Communities: Physical Activity Guidelines for Local Councils, qui met l'accent sur la mise en place d'une infrastructure propice à la promotion de l'activité physique; > initiatives communautaires : constitution d'un « fonds communautaire » pour appuyer les initiatives locales, et notamment des compétitions visant à augmenter l'activité physique dans les quartiers, chez les petits employeurs ou encore au sein des organismes non gouvernementaux.
Évaluation/ succès	> Non disponible.
Site Web	http://www.10000steps.org.au/index2.html

Étude de cas 7 : Moncton - Stepping Out Moncton

But	Augmenter les niveaux d'activité physique.
Durée	Augmenter les niveaux d'activité physique.
Cible(s)	Lieux de travail, écoles, organismes communautaires.
Partenaires clefs	Canadaeast.com; Producteurs laitiers du Canada; L'Etoile; Times & Transcript; New Lifestyles Canada; PEI Active Living Alliance; Province du Nouveau-Brunswick; NB Success.
Méthode	> Programme de distribution de pédomètres pour inciter les gens à marcher. > Renvoi vers des diététistes et des professionnels du conditionnement physique.
Évaluation/ succès	> Solide réseau de distribution. > Programme abordable. > Objet d'une grande simplicité (pédomètre). > Programme adaptable (lieux de travail, écoles, groupes divers). > Résultats d'une initiative similaire organisée à l'Île-du-Prince-Édouard : 74 pour 100 des personnes interrogées estiment que l'initiative a été très efficace pour ce qui est d'augmenter leur niveau d'activité physique 97 pour 100 des personnes interrogées disent qu'un pédomètre est très motivant 89 pour 100 estiment que la participation aux réunions des groupes de soutien a contribué à leur succès.
Site Web	http://www.moncton.org/v/

Étude de cas 8 : « Active Christchurch » mis sur pied par le conseil municipal de Christchurch, Nouvelle-Zélande

But	Créer un environnement favorable à la participation à toutes sortes d'activités physiques, avec les bienfaits qui s'ensuivent pour la santé.
Durée	Inconnue.
Cible(s)	Jeunes et aînés.
Partenaires clefs	Écoles, Community Trust, *SafeKids*, Sport and Recreation New Zealand, *Push Play*, fiducies sportives régionales, Land Transport Safety Authority
Méthode	> programme KiwiAble, qui encourage les personnes handicapées à faire davantage d'activité physique et qui multiplie les possibilités de participation à des activités de loisirs et à des activités physiques; > programmes de marche; > programmes de cyclisme; > Safer Routes to School (y compris le programme Walking School Bus); > Initiatives de formation au cyclisme axé sur les écoliers (Cycle-sage school cycle training); > HeartBeat Challenge/Let's Get Moving
Évaluation/ succès	Le conseil municipal de Christ Church surveille une série de programmes pour cerner des tendances, en plus d'évaluer l'efficacité des programmes moyennant des sondages.
Site Web	http://www.active.christchurch.org.nz/

RESSOURCES:

> Techniques de consultation communautaire

TECHNIQUES DE CONSULTATION COMMUNAUTAIRE

La raison d'être de votre programme de consultation communautaire est de mettre la plupart des membres de la collectivité, et si possible tous, au courant de votre plan en vue d'obtenir leur soutien pour sa mise au point, qu'il s'agisse d'un soutien actif ou simplement d'une adhésion à la mission et aux buts qu'il énonce. Il importe en effet que la collectivité se rallie à votre plan, sinon vous aurez du mal à atteindre vos objectifs en matière de renforcement des niveaux d'activité physique. C'est pourquoi vous avez intérêt à vous doter d'un programme de consultation communautaire faisant appel à des techniques variées, de sorte à pouvoir solliciter l'avis d'autant de personnes que possible, parmi tous les secteurs représentés au sein de votre collectivité, tout en leur offrant des moyens appropriés de se faire entendre. Le recours à des techniques variées contribuera aussi à garantir que les avantages des unes compensent les faiblesses des autres. La figure ci-après illustre le type d'outils qui pourront vous aider à mettre au point votre plan de promotion de l'activité physique.

La composition de votre programme de consultation communautaire dépendra, bien évidemment, des ressources que vous pourrez lui consacrer. Idéalement, votre programme devrait inclure une enquête à l'échelle de la collectivité, plusieurs réunions publiques ou rencontres portes ouvertes, des entrevues avec des personnes clefs et l'organisation de quelques groupes de discussion ou ateliers, voire les deux. Les enquêtes à l'échelle de la collectivité sont coûteuses, mais les observations des personnes dont vous cherchez à augmenter le niveau d'activité physique seront essentielles à la conception d'un plan pertinent et réalisable. Il importera que vous adoptiez une technique d'enquête qui vous permette de recueillir ces observations dans la limite de vos moyens financiers et du calendrier d'achèvement de votre plan. La technique la plus simple consiste à mener des entrevues de vive voix avec quelques personnes choisies au hasard, dont les réponses reflètent l'opinion publique au sein de la collectivité et fournissent la base d'une analyse statistiquement significative. À l'autre extrémité des techniques envisageables sont celles qui supposent la distribution de questionnaires à divers endroits ou événements clefs que les personnes présentes sont invitées à remplir sur place. Les enquêtes en ligne se situent entre ces deux options, tant sur le plan de leur coût que de leur simplicité. Vous pouvez acheter un modèle d'enquête en ligne, l'adapter à vos besoins, puis l'afficher sur certains sites Web où les visiteuses et visiteurs seront invités à le remplir. Toutes ces techniques, à l'exception des entrevues aléatoires de vive voix, supposent un processus d'auto-sélection par les personnes qui participent à l'enquête, et de ce fait, leurs résultats risquent d'être un tant soit peu faussés.

En plus d'une technique d'enquête pour recueillir les observations des membres de la collectivité, votre programme devrait au moins prévoir des réunions publiques à des moments charnière de la mise au point de votre plan, des entrevues avec des personnes clefs et la possibilité pour vos groupes cibles (aînés, jeunes, femmes et filles, communautés ethniques, etc.) de donner leur avis sur les stratégies et moyens mis en œuvre pour les rendre plus actifs.

FIGURE 1: TECHNIQUES DE CONSULTATION COMMUNAUTAIRE

Technique et pertinence	Description et application	Avantages	Inconvénients
Enquêtes et questionnaires > Vous pouvez utiliser ces techniques lors de la mise au point de votre plan pour recueillir l'avis des membres de la collectivité sur la quantité et la nature de leur activité physique, ce qui les empêche d'en faire davantage et les activités qui les intéressent, pour mesurer leur degré d'appui des divers moyens envisageables pour multiplier les possibilités d'activité accrue, et enfin pour dresser un profil de la collectivité (âge, sexe, répartition démographique par quartiers, etc.).	> Réponses en personne, par téléphone, en ligne ou par la poste à une série de questions préétablies sur le ou les sujets qui vous intéressent. > En général, combinaison de questions précises et de questions ouvertes, appelant des avis personnels. > Répondantes et répondants potentiels choisis au hasard au sein de la collectivité, contactés en personne ou invités à remplir un questionnaire à divers endroits (centre communautaire, bibliothèque, centre d'achats, etc.), y compris en ligne sur certains sites Web pertinents.	> Permet d'obtenir des réponses directement comparables à même un grand nombre de questions. > Permet de tenir compte de l'opinion librement exprimée des membres de la collectivité. > Garantit le respect du caractère confidentiel des idées ou avis exprimés. > *En autant qu'elle soit appliquée convenablement*, cette technique est le seul moyen de recueillir des avis fiables qui reflètent vraiment les sentiments de la collectivité dans son ensemble.	> Longue et coûteuse à administrer, surtout lorsqu'elle vise un échantillon aléatoire pour obtenir des résultats statistiquement significatifs. > Possibilité limitée d'approfondir les raisons à la base de certaines réponses pour mieux les comprendre. > Ne permet pas de tirer au clair d'éventuelles incohérences dans les réponses d'une personne.
Réunions publiques / communautaires et rencontres portes ouvertes > Vous pouvez utiliser ces techniques à des moments charnière de la mise au point de votre plan lorsqu'il vous semble important de rassembler la collectivité (p. ex., pour expliquer un projet au départ; pour présenter des recommandations préliminaires; pour dévoiler le plan définitif).	> Présentations/discussions ouvertes à tous les membres du public. > Possibilité de fournir aux personnes présentes l'occasion de remplir sur place un court questionnaire ou une feuille d'observations.	> Peut accroître la visibilité du projet. > Souligne le fait qu'il s'agit d'un projet communautaire. > Permet une interaction directe et l'échange d'idées ou d'avis en personne. > Permet d'approfondir les questions abordées et d'en discuter sérieusement. > Permet d'inclure des éléments visuels dans la présentation. > Permet de clarifier publiquement l'objet du plan, les recommandations de mise en œuvre, etc. et d'éliminer tout malentendu.	> N'attire que les personnes qui s'intéressent au sujet et qui ont le temps de participer, ce qui risque de se traduire par une faible participation ou un déséquilibre au niveau des intérêts ou avis représentés. > Fausse les réponses aux questions dont les personnes présentes hésitent à parler en public.

FIGURE 1: TECHNIQUES DE CONSULTATION COMMUNAUTAIRE

Technique et pertinence	Description et application	Avantages	Inconvénients
Entrevues avec les personnes clefs > Vous pouvez utiliser cette technique lors de la mise au point de votre plan pour veiller à ce que tous les organismes partenaires au sein de la collectivité puissent contribuer à repérer et à régler les questions pertinentes.	> Entretiens individuels approfondis en personne ou par téléphone avec des membres de la collectivité qui connaissent bien le sujet ou les questions abordées et qui sont en mesure de reconnaître les possibilités et les obstacles liés à la mise en œuvre du plan du point de vue organisationnel.	> Permet une discussion poussée tant sur des questions générales que spécifiques. > Permet de tirer profit de l'expérience et des compétences des dirigeantes et dirigeants de la collectivité ou d'organismes dans tous les secteurs en vue de la mise au point d'un plan bien adapté aux particularités de la collectivité.	> Risque de parti pris, qu'il faut contrer en parlant à une grande diversité de personnes. > Exploitation/interprétation des données recueillies suppose un certain savoir-faire, y compris des capacités d'analyse, de la part de la personne qui mène les entrevues.
Groupes de discussion > Vous pouvez utiliser cette technique lors de la mise au point de votre plan pour recueillir les avis de groupes cibles spécifiques parmi les membres de la collectivité.	> Discussions en petits groupes (10 à 12 personnes) visant à recueillir les avis de personnes partageant des intérêts communs qui diffèrent de ceux du reste de la collectivité.	> Permet une discussion approfondie sur des composantes particulières d'un projet. > Permet de recueillir des avis sur les orientations à adopter dès le début du processus, et peut mettre en lumière des modifications/améliorations à envisager pour accroître l'efficacité des actions prévues. > Convient le mieux à l'atteinte de segments de la population dont les avis risqueraient de ne pas être pris en compte par le biais d'une enquête aléatoire (p. ex., les jeunes ou certains groupes multiculturels).	> Restriction des questions abordées et des personnes interrogées (et donc impossibilité de sonder la collectivité dans son ensemble). > Avis d'un groupe restreint risque de ne pas être représentatif. > Utilité des résultats entièrement liée à l'habileté de la personne qui anime le groupe de discussion.
Ateliers > Vous pouvez utiliser cette technique lors de la mise au point de votre plan pour repérer, parmi toutes les solutions envisageables pour augmenter les niveaux d'activité physique, celle ou celles qui semblent les plus réalisables.	> Séances de travail en petits groupes axées sur la résolution de problèmes.	> Permet aux membres de la collectivité de participer à la recherche de solutions à des problèmes spécifiques. > Fait la lumière sur les problèmes, les obstacles et les compromis liés au processus de prise de décisions. > Appuie la collaboration, la recherche de consensus, etc.	> Qualité de la participation suppose une préparation ou des connaissances préalables suffisantes. > Restriction des questions abordées et des personnes interrogées (et donc impossibilité de sonder la collectivité dans son ensemble). > Utilité des résultats entièrement liée à l'habileté de la personne qui anime le groupe de discussion.

RESSOURCES:

> Définition des paramètres du plan de promotion de l'activité physique

QUESTIONS

Quel délai faut-il raisonnablement prévoir pour l'élaboration et la mise en oeuvre du plan?

Qui pourraient être les partenaires communautaires?

Quel est le rôle du comité de planification?

DÉFINITION DES PARAMÈTRES DU PLAN DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tel qu'évoqué au sujet de la gestion du plan (phase un, 1re étape), votre comité décidera peut-être de confier la mise au point de votre plan de promotion de l'activité physique à une personne de l'extérieur. Dans pareil cas, il devra d'abord faire un choix parmi plusieurs consultantes ou consultants qualifiés qu'il aura invités à lui soumettre une proposition esquissant la manière dont ils ou elles comptent procéder pour élaborer le plan, les produits et les services qu'ils fourniraient dans le cadre du processus de planification, de même qu'un calendrier et un budget pour le projet. Le comité devra donc commencer par établir certains paramètres qu'il remettra aux consultantes et consultants de l'extérieur pour leur communiquer ses attentes.

Les paramètres fournissent des indications précises et détaillées sur tout ce qui touche le projet : sa raison d'être, ses objectifs, des descriptions pertinentes de la collectivité et des partenaires associés à l'élaboration et à la mise en œuvre du plan, les données de base disponibles, les produits et le degré de consultation communautaire attendus, la relation de travail entre le comité et la consultante ou le consultant, les ressources que le comité peut consacrer au projet, les dates auxquelles celui-ci doit démarrer et s'achever, et enfin le budget disponible. Les paramètres sont indispensables si l'on veut que le comité puisse faire une comparaison valable entre les propositions qu'il recevra et choisir la meilleure. Ils sont aussi d'une grande utilité pour les activités internes, en ce sens qu'ils peuvent aider le comité ou la personne principalement responsable du projet, voire les deux, à rester dans la bonne voie, à repérer les tâches à accomplir, à arriver à une entente sur celles-ci et globalement, à faciliter la gestion du projet.

L'énoncé des paramètres se fait généralement en plusieurs sections. S'il est vrai que l'étendue et la complexité des paramètres varieront suivant la portée du projet, les points ci-après correspondent aux sections et au contenu typiques des paramètres établis dans une demande de propositions de cette nature.

Introduction

Pourquoi voulez-vous élaborer un plan? Quels résultats espérez-vous obtenir?
Un bref aperçu de la raison d'être du plan, ainsi que des antécédents, des problèmes, de la situation actuelle, des tendances, etc., qui vous ont décidés à le mettre au point. En principe, la visée globale du plan devrait être d'augmenter les niveaux d'activité physique dans votre collectivité d'ici 2010. Il se peut toutefois que votre motivation soit très particulière, selon le contexte que représente votre collectivité.

Profil de la collectivité ou du projet

Qu'est-ce qui caractérise votre collectivité? Qu'est-ce qui la distingue d'autres collectivités comparables?
Courte description de la collectivité ou du projet, voire les deux, à titre de renseignements de base pour la production d'une proposition relative au plan. Sans donner trop de détails, il s'agit d'y inclure les éléments qu'une consultante ou un consultant doit connaître pour formuler sa proposition, à savoir (notez que les points qui suivent ne s'appliquent pas nécessairement à tous les projets) :

> profil socio-démographique (p. ex., collectivité en pleine expansion, collectivité de retraités, nombre supérieur à la moyenne de jeunes familles, collectivité de banlieue);

- événement à venir qui pourrait avoir d'importantes retombées sur les possibilités d'activité physique au cours des 5 prochaines années (p. ex., la construction d'un nouveau centre de loisirs);
- emplacement – général, géographique, principales caractéristiques, p. ex., sur la rive Nord du lac X, etc.;
- organismes qui participent à l'offre de possibilités d'activité physique et relations de travail entre ceux-ci;
- facteurs géographiques (p. ex., zone urbaine où la pratique d'une activité physique se fait surtout à l'intérieur, ou au contraire zone offrant de nombreux accès à des milieux naturels propices à l'activité physique).

Objectifs

Quels sont les résultats spécifiques que vous espérez obtenir?
Énumération claire et simple. Plus vous pourrez y inclure de précisions, mieux cela vaudra, tel qu'indiqué dans les exemples ci-après :

- cerner les motifs de l'inactivité des membres de la collectivité;
- formuler un énoncé de mission, des buts, des objectifs et des cibles à court terme pour le plan de promotion de l'activité physique;
- évaluer l'efficacité des activités de communication et de marketing social actuelles pour ce qui est de motiver les membres de la collectivité à s'activer davantage;
- améliorer la coordination entre les organismes communautaires qui œuvrent à l'amélioration de la santé et de la forme physique des membres de la collectivité;
- repérer les obstacles à une activité physique accrue de la population locale qui sont attribuables aux politiques de la municipalité, le cas échéant

Essayez de limiter votre énumération à des résultats précis : des énoncés tels que « associer la collectivité au processus de planification » correspondent plutôt à des procédures ou des outils dont vous feriez mieux de traiter dans la section du guide relative au plan de travail.

Informations disponibles

Quels sont les renseignements ou les ressources dont vous disposez déjà?
Énumération des études de base, rapports, statistiques, etc. disponibles. Si vous disposez de données que vous pouvez fournir à la consultante ou au consultant et ainsi lui éviter d'avoir à les rassembler, prenez-en note (p. ex., un profil socio-démographique de la collectivité). Si la collectivité est prête à faire une partie du travail requis pour élaborer le plan (p. ex., rassembler et compiler, sous la direction de la consultante ou du consultant, des statistiques sur la santé ou les niveaux d'activité des membres de la collectivité), notez-le également. Le recours à des renseignements et des ressources disponibles fera gagner du temps à votre consultante ou consultant, qui pourra se consacrer à d'autres activités (et il vous évitera des dépenses inutiles). Si la consultante ou le consultant sait avant même de formuler sa proposition que des données lui seront fournies, il ou elle sera mieux placé pour s'assurer de ne pas proposer de faire quoi que ce soit qui a déjà été fait ou qui pourrait être fait par la collectivité.

OBJECTIFS

- décrire les tendances en matière d'activité physique et les indicateurs de santé actuels de votre collectivité
- décrire les caractéristiques de la population locale qui pourraient jouer sur le plan
- identifier d'autres caractéristiques de la collectivité qui pourraient avoir leur importance dans le processus de planification

Méthode de préparation du plan / programme de travail

Comment le travail sera-t-il effectué?
Description de toute exigence particulière dont vous souhaitez que la consultante ou le consultant tienne compte dans son programme de travail (autrement dit, dans sa proposition). Essayez de trouver un juste équilibre entre lui dire exactement quoi faire (ce qui l'empêcherait de faire preuve de créativité en proposant une autre façon de procéder) et ne pas lui donner suffisamment de précisions pour qu'il ou elle puisse satisfaire à vos attentes minimales.

Mettez l'accent sur les choses qui vous semblent indispensables compte tenu de votre collectivité (p. ex., un minimum de consultation communautaire; les produits essentiels tels que des lignes directrices sur la création d'un programme de marketing social, des mécanismes d'évaluation pour mesurer l'évolution des niveaux d'activité physique, le rappel qu'une certaine signification statistique est indispensable pour toute enquête, etc.). Vous feriez peut-être aussi bien d'esquisser brièvement les étapes du processus, telles que vous les concevez, de même que les méthodes d'analyse que vous préconisez.

Si cela vous semble important pour le processus et si vous pensez que cela pourrait clarifier la portée du travail dont vous souhaitez que la consultante ou le consultant se charge, vous pourriez aussi préciser :

> le nombre et la nature des personnes qui devraient être contactées (en donnant le plus de précision possible, p. ex., 60 groupes de loisirs communautaires, 5 comités de quartier, le personnel des organismes publics que sont la municipalité, le bureau de santé publique et les conseils scolaires, le personnel de l'Union chrétienne de jeunes gens et celui de 2 clubs de conditionnement physique privés);
> l'intérêt que vous portez à une enquête communautaire, le nombre de réunions publiques et de réunions avec le comité à prévoir, etc.;
> le calendrier d'exécution des travaux (p. ex., le déroulement des enquêtes et la tenue des réunions sur une saison donnée, sur toute une année, ou sur une période différente);
> le nombre de copies des versions préliminaires et de la version finale du rapport que vous comptez recevoir;
> tout autre élément que le plan devrait selon vous prendre en considération.

En principe, les paramètres que vous formulerez demanderont aux consultantes et consultants d'indiquer ou de fournir dans leurs propositions, au minimum, les qualifications et l'expérience des personnes clefs qui partageront le travail, le programme de travail et son calendrier d'exécution, un budget et des références. Demandez aux consultantes ou consultants de ne faire état que des projets auxquels les membres de l'équipe qui s'occuperait de votre plan ont déjà collaboré (et non pas des projets menés à bien par la même firme, mais pas par la même équipe).

Rôles et responsabilités

Grandes lignes des rôles et responsabilités de toutes les personnes qui participeront à l'élaboration du plan, y compris le comité du projet et la personne qui le préside, la personne responsable de la direction du projet, d'autres consultantes ou consultants, etc.

Production de rapports

Esquisse des attentes en matière de production de rapports, telles que les stades du processus auxquels un rapport doit être remis au comité, le format et la structure des rapports, le nombre d'exemplaires à fournir et la remise d'originaux aux fins de photocopie, la remise d'une copie du questionnaire, des données d'enquête originales, etc.

Budget

Esquisse des ressources mises à la disposition du projet. La consultante ou le consultant devrait fournir une liste complète des éléments qui seront inclus dans son budget pour le projet (à vous de préciser si vous voulez, par exemple, verser un tarif journalier ou indemniser la consultante ou le consultant selon ses heures ou journées de travail, lui verser une somme forfaitaire pour ses dépenses ou lui rembourser celles-ci au vu d'un relevé détaillé, ou encore si vous préférez que son budget comprenne ou non la TPS).

Assurez-vous que le budget corresponde bien au plan de travail prévu. Bien que les paramètres ne contiennent souvent pas de renseignements budgétaires, vous auriez vraiment intérêt à les y ajouter. Si l'envergure du travail à faire n'est pas claire et si aucun budget n'est prévu, formuler une proposition réaliste devient presque impossible. Lorsque des consultantes ou consultants sont invités à soumettre une proposition sans qu'un budget ne leur soit fourni, c'est en général parce que leurs clients pensent qu'en leur indiquant un coût global, tous les soumissionnaires s'arrangeront pour chiffrer leur proposition en respectant ce montant. Dans la mesure où le budget disponible correspond bien à la quantité de travail attendue, il devrait effectivement en être ainsi et il n'y a pas lieu de craindre de finir par payer trop cher pour les services obtenus. Par contre, il peut très bien arriver que les paramètres se traduisent par des coûts nettement supérieurs au budget disponible, et de ce fait, en omettant de fournir un budget, vous risquez de vous retrouver avec des propositions largement au-dessus de vos moyens. Les consultantes et consultants ont l'habitude que leurs clients leur demandent combien un certain projet va leur coûter : dans pareil cas, la réponse sera presque toujours un chiffre approximatif, basé sur la description du projet.

Exigences relatives à la présentation de la proposition

Énumération des exigences particulières relatives à la présentation de la proposition :

> le nombre de références à fournir (3 étant la norme);
> le nombre d'exemplaires de la proposition à fournir;
> la date limite de remise de la proposition – prévoyez un délai suffisant pour sa formulation (3 semaines serait réaliste);
> où la proposition doit être envoyée, et à l'attention de qui;
> à qui les consultantes ou consultants doivent adresser d'éventuelles questions;
> l'organisation d'entrevues avec des consultantes ou consultants présélectionnés, le cas échéant, et la date et l'heure de telles entrevues;
> quand et comment se fera le choix de la consultante ou du consultant retenu.

RESSOURCES:

> Analyse documentaire :
RELATIVE AUX FACTEURS QUI JOUENT SUR LES PROGRAMMES D'INTERVENTION

ANALYSE DOCUMENTAIRE RELATIVE AUX FACTEURS QUI JOUENT SUR LES PROGRAMMES D'INTERVENTION

De nombreux articles ont paru dans des revues spécialisées portant sur l'évaluation de la réussite de différentes interventions visant à promouvoir l'activité physique. Plusieurs de ces publications sont énumérées dans la prochaine partie du présent guide (Bibliographie et sites Web sources de plus amples renseignements). Les personnes intéressées pourront prendre connaissance de quantité de recherches sur le sujet.

Les pages qui suivent décrivent en quelques mots une série d'interventions et les conclusions qui ont pu être tirées quant à leur efficacité. Elles comportent également de courtes observations concernant la mise en œuvre de chacune de ces interventions. Les conclusions en matière d'efficacité sont pour l'essentiel tirées d'un article publié dans la revue American Journal of Preventive Medicine « The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity: A systematic Review » – voir la référence complète dans la bibliographie).

Les interventions décrites ci-après sont intitulées comme suit :

> Messages guides
> Éducation à la santé dans les salles de classe
> Campagnes dans les médias de masse
> Augmentation de l'activité physique dans les écoles
> Amélioration de l'accès à l'information sur l'activité physique et aux installations sportives et autres
> Campagnes communautaires

Résumé de l'article *The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity*[2]

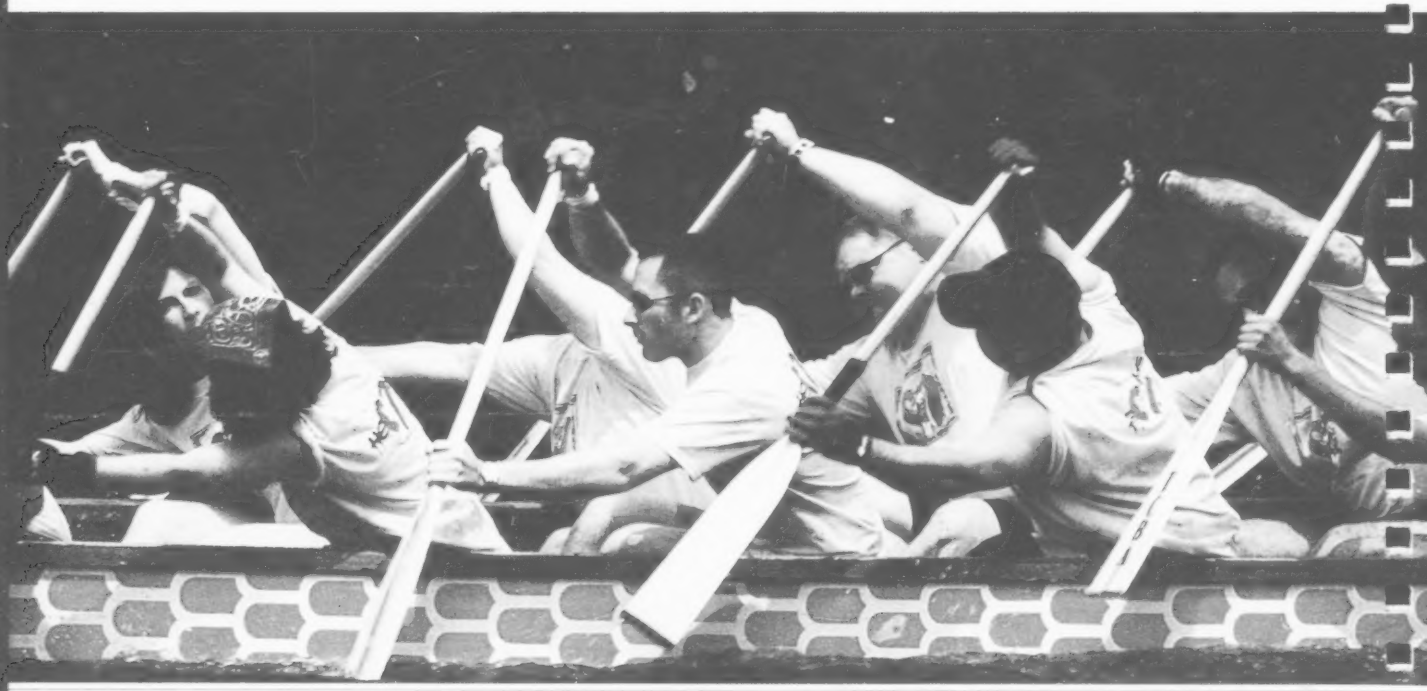
Intervention	**Messages guides**
Exemples	> Pose des pancartes invitant le public à utiliser les escaliers plutôt qu'un escalator ou un ascenseur
Efficacité	> Incite les gens à prendre les escaliers, surtout lorsque les bienfaits d'une telle décision pour des groupes particuliers sont également affichés (p. ex., la perte de poids pour les personnes obèses).
Mise en œuvre	
Ressources requises	> Faibles.
Délai de lancement	> Rapide : installation ponctuelle de pancartes.
Souplesse	> Peut convenir ou plaire à tous les secteurs de la collectivité (p. ex., le public, les organismes à but non lucratif et les entreprises privées). > Se prête à une mise en œuvre indépendante par les organismes participants.
Portée	> Vaste
Suivi	> Suivi continu et systématique difficile; dénombrement manuel périodique requis.

[2] Kahn, E.B. et al. *American Journal of Preventative Medicine*. Elsevier Science Inc. 2002: 22 (4s)

Intervention	**Éducation en matière de la santé dans les salles de classe**
Exemples	> Diffusion d'information dans les salles de classe sur des questions touchant la santé pour aider les élèves à développer la capacité de prendre des décisions s'y rapportant (p. ex., l'activité physique, la nutrition, la consommation de tabac ou de drogues). > Tentative d'amener les élèves à changer leurs habitudes et à faire des choix responsables.
Efficacité	> Efficace pour ce qui est de faire prendre conscience aux jeunes de ce qui joue sur leur santé, et notamment des bienfaits de l'activité physique. > Preuve insuffisante concernant l'efficacité de cette intervention pour ce qui est d'augmenter les niveaux d'activité physique.
Mise en œuvre	
Ressources requises	> Fait partie des programmes d'études prescrits sur l'éducation à la santé.
Délai de lancement	> Intervention continue tout au long de l'année scolaire
Souplesse	> Adaptable selon les classes.
Portée	> Élèves des paliers élémentaire et secondaire.
Suivi	> Difficile de suivre les effets de l'acquisition de connaissances sur les comportements.

Intervention	**Campagnes dans les médias de masse**
Exemples	> Diffusion de messages à l'ensemble de la population, et ce par l'intermédiaire des médias de masse et à l'aide de techniques de communication variées. > Tentative d'information et de modification des attitudes, des convictions et des comportements.
Efficacité	> Preuve d'efficacité insuffisante.
Mise en œuvre	
Ressources requises	> Généralement, élevées; peuvent provenir de commandites ou d'un bénévolat.
Délai de lancement	> Intervention continue.
Souplesse	> Limitée, vu l'obligation d'acheter des espaces ou des blocs de temps dans les supports médias.
Portée	> Potentiellement très vaste, mais variable selon les médias.
Suivi	> Difficile de faire un lien entre d'éventuelles améliorations et une campagne dans les médias de masse.

Intervention	**Amélioration de l'activité physique dans les écoles**
Exemples	> Modification des programmes d'études pour augmenter le temps que les élèves passent à faire de l'activité physique modérée ou vigoureuse, et notamment multiplier les cours d'éducation physique ou encore allonger la durée des cours d'éducation physique existants et augmenter les niveaux d'activité physique pendant ces cours.
Efficacité	> Efficace pour ce qui est d'augmenter les niveaux d'activité et d'améliorer la forme physique, tel qu'en témoignent des preuves tout à fait probantes. > Efficace tant auprès des garçons que des filles aux paliers élémentaire et secondaire, quelles que soient leur race, leur origine ethnique ou leur situation socio-économique, et ce aussi bien dans les collectivités urbaines que rurales.
Mise en œuvre	
Ressources requises	> Faibles, dans la mesure où l'intervention est faite par les autorités enseignantes.
Délai de lancement	> Court à moyen, suivant le temps requis pour réviser les programmes d'études et mettre en œuvre les changements.
Souplesse	> Déterminée par les paramètres des programmes d'études prescrits; peut être conçue de manière à satisfaire les besoins d'une variété d'élèves, selon leurs intérêts et leurs aptitudes.
Portée	> Élèves des paliers élémentaire et secondaire.
Suivi	> Suivi assez simple, dont les mécanismes peuvent être incorporés au programme.



Intervention	**Amélioration de l'accès à l'information sur l'activité physique et aux installations sportives et autres**
Exemples	> Collaboration entre divers partenaires, tels que des employeurs du secteur privé, des organismes gouvernementaux ou des collectivités, en vue d'accroître les possibilités d'accès à des lieux et des installations prévus pour l'activité physique. > Incorporation d'autres soutiens sociaux ou d'autres sources d'information (p. ex., formation à l'utilisation de certaines installations, forums et ateliers sur la santé, renvois vers d'autres fournisseurs de services, counselling, systèmes d'entraide, sensibilisation aux comportements sains, etc.)
Efficacité	> Efficace, comme le confirment de solides données probantes. > Efficace tant auprès des hommes que des femmes, et ce dans des contextes variés.
Mise en œuvre	
Ressources requises	> Variables : une modification de politique propre à un organisme pourrait ne nécessiter qu'un minimum de ressources, tandis que la construction de nouvelles installations représenterait sans doute une dépense considérable
Délai de lancement	> Variable : faciliter l'accès à des installations existantes en révisant certaines politiques peut se faire en assez peu de temps; par contre, moderniser des installations ou en construire de nouvelles pourrait représenter un projet à moyen ou long terme. > Moyen à long : planification et coordination minutieuses, participation de multiples partenaires, organisation d'activités soutenues/permanentes, temps requis pour obtenir l'appui de la collectivité, formation indispensable du personnel.
Souplesse	> Adaptation possible à des contextes et des participantes ou participants potentiels divers.
Portée	> Axée sur des groupes spécifiques (p. ex., les employés sur un lieu de travail particulier).
Suivi	> Suivi facile s'il est basé sur les réactions des groupes visés.

Intervention	**Plan de promotion pour l'ensemble de la communauté**
Exemples	> Méthodes d'intervention de grande portée, très visibles, faisant entrer en jeu de nombreux secteurs de la collectivité. > Diffusion de messages à l'ensemble de la collectivité par l'intermédiaire des médias de masse, et ce à l'aide de techniques de communication variées. > Incorporation d'autres soutiens sociaux, d'installations ou de politiques (p. ex., aménagement de nouveaux sentiers de randonnée, groupes d'entraide ou de soutien, counselling en matière d'activité physique, événements communautaires).
Efficacité	> Efficace, comme le confirment de solides données probantes. > Efficace tant dans les collectivités urbaines que rurales, et auprès de groupes d'origine ethnique et de situation socio-économique variées.
Mise en œuvre	
Ressources requises	> Élevées.
Délai de lancement	> Moyen à long : planification et coordination minutieuses, participation de multiples partenaires, organisation d'activités soutenues/permanentes, temps requis pour obtenir l'appui de la collectivité, formation indispensable du personnel.
Souplesse	> Peut convenir ou plaire à tous les secteurs de la collectivité (p. ex., le public, les organismes à but non lucratif et les entreprises privées). > Succès du lancement suppose la formation de partenariats.
Portée	> Vaste.
Suivi	> Suivi difficile, sauf lorsque la composition des programmes ou installations permet l'incorporation de mécanismes officiels pour surveiller l'évolution des niveaux d'activité physique (p. ex., dénombrement périodique des usagers des sentiers de randonnée ou des personnes qui participent à des événements communautaires, déclaration des membres du public visés, etc.).

RESSOURCES:

> Bibliographie et Site Web sources de plus amples renseignements

BIBLIOGRAPHIE ET SITES WEB SOURCES DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Exemples de guides pratiques

Action Schools! BC (Planning Guide for Schools and Teachers)
http://www.actionschoolsbc.ca/Images/Planning%20Guide--%20final%202004.pdf

Healthy People 2010 Outil: A Field Guide to Health Planning (2002). Public Health Foundation; Washington, DC
http://www.healthypeople.gov/state/Outil/OutilAll2002.pdf

Developing an Effective Planning Process: A Guide for Local MHC Programs (Family Health Outcomes Project)
http://www.ucsf.edu/fhop/_htm/publications/pg_planGuide.htm

PATCH (Planned Approach to Community Health): Guide for Local Coordinator. US Department of Health and Human Services, Public Health Service; Centers for Disease Control and Prevention; National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
http://www.cdc.gov/nccdphp/patch/00binaries/00patch.pdf

Outils de changement : Des méthodes éprouvées pour promouvoir la santé, la sécurité et l'écocivisme. (1999). Cullbridge Marketing and Communications; Ottawa, Ontario

> Ce site offre des outils précis, des études de cas et un guide de planification pour aider tout un chacun à prendre des décisions et à adopter des habitudes qui favorisent la santé et qui sont meilleures pour l'environnement.

www.toolsofchange.com

District Health Board (DHB) Outil: Physical Activity, To increase Physical Activity. (2003). New Zealand Ministry of Health
http://www.newhealth.govt.nz/Outils/physical/PhysicalActivityOutil03.pdf

Action Schools! BC evaluation
http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/actionschoolsreport.pdf

The Community Toolbox – Supports work in community health and development
http://ctb.ku.edu/

Mesures Santé – un site rempli d'outils pour promouvoir les poids-santé dans votre collectivité
http://www.healthymeasures.ca/

Références et bibliographie

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2000-2001

Craig, C.L., C. Cameron. (2004). Increasing Physical Activity: Assessing trends from 1998-2003. Ottawa (Ontario) : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

Coalition pour la vie active. (2004). Stratégie pancanadienne sur l'activité physique. Récupéré à l'adresse : http://www.activeliving.ca/pdf/PAStrategy-Fr_Fe2004.pdf.

Guide to Community Preventive Services. (2003). Effective population-level strategies to promote physical activity. Récupéré à l'adresse : http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations.htm

Hillsdon, M., C. Foster, B. Naidoo et H. Crombie (2004). The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: a review of reviews, 1st ed. Site Web de la Health Development Agency : www.hda.nhs.uk/evidence

Kahn et coll. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. Am J Prev Med 22 (4S).

Matsudo et coll. (2003). The Agita Sãu Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. Pan Am J Public Health 14(4): 256-272

Instruments d'évaluation

Santé Canada. (2003). Manuel d'évaluation de programme : Questions clés et stratégies pour l'évaluation de votre programme de promotion de la santé en milieu de travail. Système de promotion de la santé en milieu de travail, Direction générale de la promotion et des programmes de santé, Direction de la santé de la population, Division de la santé des adultes, Santé Canada. http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/travail/pdf/manuel_eval.pdf

Questionnaire international sur l'activité physique. http://www.ipaq.ki.se/IPAQ.asp?mnu_sel=DDE&pg_sel

Michigan Department of Community Health & the Governor's Council on Physical Fitness. Promoting Active Communities. Active Community Environments. Govenor's Council on Physical Fitness. Michigan Fitness Foundation. Lansing, MI. http://mihealthtools.org/communities/default.asp?tab=Resources&UseMenu=false#policies

US Department of Health and Human Services. (2002). Physical Activity Evaluation Handbook. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/handbook/pdf/handbook.pdf

Instruments d'évaluation

Sondage indicateur de l'activité physique en 2002 – Augmenter l'activité physique : évaluer les tendances de 1998 à 2003.
http://www.cflri.ca/pdf/f/siap2002.pdf

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003 - Créer des communications efficaces pour l'activité physique : tendances 1998-2003.
http://www.cflri.ca/pdf/f/siap2003.pdf

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, premier coup d'œil 2000-2001, Statistique Canada.
http://www.statcan.ca/francais/concepts/health/

Conseils sur l'optimisation des ressources communautaires

Walkable Communities.
http://www.walkable.org

Active living by design – comment aménager une collectivité pour y promouvoir la vie active.
http://www.activelivingbydesign.org/

Lignes directrices sur l'activité physique

A Handy Guide to Physical Activity for a Healthier Heart: Get a Life, Get Active Handbook.
http://www.healthpromotion.ie/pdf/phys.pdf

Guide d'activité physique canadien pour une vie saine
1 888 334-9769.
http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html

Conseils alimentaires

Guide alimentaire canadien pour manger sainement
http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html

REMERCIEMENTS

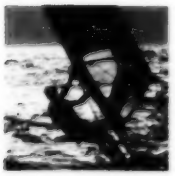
Le présent guide est le fruit du travail de Jim Morgenstern, Wendy Donovan et Mary Catherine Mehak, de la firme dmA Planning and Management Services. Tous trois tiennent à remercier M. Art Salmon, du ministère de la Promotion de la santé, pour ses conseils et pour ses contributions à la production de cet ouvrage. Leurs remerciements s'adressent aussi à M. Greig Stewart, également du ministère de la Promotion de la santé, pour ses précieuses observations suite à l'examen d'une première ébauche de ce guide.

NOTES

VIE ACTIVE 2010

Ontario

www.active2010.ca



Ministère de la Promotion de la santé